بارے
ٹوٹکے

بانو کے ٹوٹکے

انسانی زندگی میں گھر انتہائی اہم ہوتا. گھر میں
خاتون سب سے نمایاں حیثیت کی حامل ہوتی ہے کہ جیسے
اپنی صلاحیتوں کو پوری طرح بروئے کار لاتے ہوئے
گھر کو زیادہ آرام دہ اور پُرسکون بنانا ہوتا ہے۔
عملی زندگی میں گھر میں بے شمار چھوٹے چھوٹے مسائل
سے واسطہ پڑتا ہے۔ ایسے میں عملی تجربہ تو ہو ہی جاتا ہے
مگر بڑی بوڑھیوں کے آزمائے ہوئے اور بتائے ہوئے
یہ ٹوٹکے خاتونِ خانہ کا خاصا بوجھ کم کر دیتے ہیں
پہلے یہ باتیں گھریلو عملی تربیت کا خاصا سمجھی جاتی
تھیں مگر اب مشترکہ خاندانی نظام کے متاثر ہونے سے
دوسرے کئی مفید پہلوؤں کے ساتھ ساتھ یہ ٹوٹکے بھی
آہستہ آہستہ فراموش ہو رہے تھے۔ ہم نے آپ کیلئے اپنے
گھر کے معاملات کو خود نمٹانے اور سلیقے سے سلجھانے
کیلئے ہر موضوع اور مسئلے پر ٹوٹکے اکٹھے کیے ہیں
ایک نظر فہرست پہ ڈالیے آپ اس بات کی خود گواہی دیں گے۔

فیروزسنز لمیٹڈ

Ferozsons Limited

فیروز سنز

فیروزسنز پرائیویٹ لمیٹڈ
لاہور - راولپنڈی - کراچی
969 0 00882 X

بانو کے ٹوٹکے

صغیرہ بانو شیریں

فیروز سنز لمیٹڈ

لاہور - راولپنڈی - کراچی

بار اوّل ---------- ۱۹۸۹ء

مطبع -- فیروز سنز لمیٹڈ لاہور

غیر مجلّد -- ISBN 969 0 00882 X

اپنی پیاری بیٹی اسماء اور خدیجہ کے نام
جو گھریلو ٹوٹکے بہت پسند کرتی ہیں
انہیں آزماتی ہیں۔
کامیابی پر خوش ہوتی ہیں،

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

دیباچہ

انسانی زندگی میں گھر انتہائی اہم تصور کیا جاتا ہے۔ معاشرے کے لازمی جزو گھر اور گھر کے افراد ہیں۔ گھر کی چاردیواری میں ایک خاتون نمایاں حیثیت کی حامل ہے۔ ماں۔ بہن۔ بیٹی۔ بیوی کے روپ میں اس کی حیثیت جداگانہ ہے۔ مگر عورت اپنے ہر روپ میں صلاحیتیں بروئے کار لاتے ہوئے کام کرتی ہے اور اپنے گھر کو زیادہ سے زیادہ آرام دہ اور پُرسکون بنانے کی کوشش میں ہر ممکن مصروف رہتی ہے۔

گھر میں اسے بے شمار مسائل سے نمٹنا پڑتا ہے۔ ساری ذمہ داریاں سنبھالنی پڑتی ہیں۔ ایسے میں عملی تجربہ کام آتا ہے۔ بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ چٹکلے تازہ ہوتے ہیں اور دادی اماں۔ نانی اماں کے بتائے ہوئے گھریلو ٹوٹکے بھی آزمائے جاتے ہیں۔ اس طرح خاتون خانہ کا بوجھ کافی ہلکا ہو جاتا ہے۔ مستعدی اور تیزی سے وہ کام نمٹا لیتی ہے۔ بلکہ اپنی بچی کو بھی باتوں باتوں میں ٹوٹکے بتاتی ہے۔ تاکہ وہ بھی مستقبل میں اس تجربے سے فائدہ حاصل کرے۔ ان ٹوٹکوں کی تاریخ بھی پرانی ہے۔ نسل در نسل یہ ٹوٹکے آزمائے جاتے رہے ہیں۔

آج کے دور میں بھی یہ ٹوٹکے اہم حیثیت کے حامل ہیں۔ ان کی افادیت سے انکار کرنا مشکل ہے۔ یہ کتاب بھی اسی خیال کے پیشِ نظر لکھی گئی ہے کہ خواتین کو گھریلو امور میں زیادہ سے زیادہ آسانی پیش آئے اور وہ اپنے تمام مسائل خوش اسلوبی سے حل کر لیں۔ چھوٹی موٹی باتوں میں پریشان نہ ہوں۔ گھر میں یہ ٹوٹکے بہت کام آتے ہیں۔

پہلے یہ ساری باتیں گھریلو عملی تربیت کا خاصہ سمجھی جاتی تھیں۔ مگر اب مشترکہ خاندانی نظام نہ ہونے سے جہاں اور گھریلو مسائل نے جنم لیا ہے وہاں یہ گھریلو

ٹوٹکے بھی آہستہ آہستہ ختم ہوتے جا رہے ہیں۔

میں نے اس کتاب میں بھرپور کوشش کی ہے کہ گھریلو مسائل۔ جو بظاہر مشکل نظر آتے ہیں، تجربات کی روشنی میں ان پر قابو پایا جائے اور آپ کو سہولت بہم پہنچائی جائے۔

ہمارے ہاں گھریلو ٹوٹکوں کی افادیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اس کے باوجود اب تک جو بھی کتابیں اس موضوع پر شائع ہوئی ہیں وہ نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اس کتاب میں پرانے آزمودہ ٹوٹکوں کے ساتھ ساتھ کچھ نئی باتیں بھی لکھی گئی ہیں جو روزمرہ زندگی میں کام آتی ہیں۔ جہاں تک میرے علم میں ہے اتنی ساری آزمودہ باتیں کسی کتاب میں یکجا نہیں ہیں۔

امید ہے میری یہ کتاب آپ سب کو پسند آئے گی۔ آپ کی مددگار ثابت ہوگی اور آپ کے ہی نہیں بلکہ آپ کے بچوں کے بھی کام آئے گی۔ اسے آپ اپنی سہیلیوں کو بھی بطور تحفہ دے سکتی ہیں۔

صغیرہ بانو شیریں

فہرست

جلد کی تازگی کے لئے

جلد کی صفائی کے لیے دیسی آزمودہ نسخے استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے تازی متوازن غذا کھانے۔ صبح سویرے اٹھ کر نماز پڑھنے۔ سیر کرنے سے صحت ٹھیک رہتی ہے۔ ابٹن کا استعمال ہر طرح کی جلد کو فائدہ دیتا ہے۔ بازار سے چنبیلی کی کھلی خرید لیں۔

چنبیلی کی کھلی	= ۱ کپ	ان چاروں چیزوں کو ملا لیں
بیسن چنے کا	= ۱ کپ	
ہلدی پسی ہوئی	= ۲ بڑے چمچے	
دار چینی پسی ہوئی	= ۱ چھوٹا چمچہ	

جب استعمال کرنا ہو تو شیشے کی چھوٹی پلیٹ میں ایک بڑا چمچہ بھر کر ابٹن ڈالیں۔ اس میں چار قطرے لیموں کا عرق ملا کر تھوڑا سا پانی ملا کر منہ اور ہاتھوں پر ملیں۔ پھر تازہ پانی سے منہ دھولیں۔

چہرے کا میل صاف کرنے کے لئے

جَو کا آٹا بھی چہرے کا میل کچیل صاف کرتا ہے۔ تھوڑے سے آٹے میں زیتون کا تیل چند قطرے ڈالیں۔ آدھا چمچہ شہد ملائیں۔ چھوٹا آدھا چمچہ شہد ملا کر تھوڑا سا پانی ڈالیں اور پھر اس آمیزے کو چہرے پر خوب ملیں۔ پانی سے منہ دھولیں۔ جَو کا آٹا بازار سے بھی مل جاتا ہے اور آپ گرائنڈر میں ثابت جَو پیس بھی سکتی ہیں۔ اس آمیزے میں آپ لیموں کے عرق کے چند قطرے بھی ملا سکتی ہیں۔ اس سے بھی میل صاف ہو جائے گا۔ دیہات میں خواتین سرسوں کی کھلی تازے دودھ میں بھگو کر چہرے پر ملیں اور تازے پانی سے منہ دھولیں۔ سرسوں کی کھلی ملنے سے قدرتی چمک چہرے پر آتی ہے مگر جلد میں یہ کھلی ملنے

سے مرچیں سی لگتی ہیں۔

سیپیوں کا سفوف

بازار سے سیپیاں خریدیں۔ تیز گرم پانی میں ڈال کر برش سے صاف کریں پھر تھوڑا سا نمک ڈال کر پانچ منٹ تیز آگ پر ابال لیں۔ کسی چھلنی میں اب سیپیاں ڈال دیں۔ پانی خشک کرکے ان کو تیز آگ پر جلائیں۔ انگیٹھی میں کوئلے جلاکر سیپیاں رکھ دیں تو اچھا ہے ورنہ سوئی گیس کے چولہے پر انہیں سُرخ ہونے دیں۔ سُرخ ہونے پر کسی برتن میں پانی بھر کر اس میں ڈال دیں۔ سیپیاں ٹوٹ جائیں گی۔ اب ان کو ہاون دستہ میں کوٹ کر گرائنڈر میں پیس لیں۔

چائے کا ایک چمچہ سفوف تھوڑے سے دودھ میں گھول کر چہرے پر لگائیں صبح تازے پانی سے منہ دھولیں۔ چہرے کی تازگی اور نکھار کے لیے بہت اچھا ثابت ہوگا۔

چھائیوں کے لئے

پسی ہوئی سیپ	۱	چھوٹا چمچہ	پلیٹ میں
لیموں کا رس	۱/۲	"	سب کو
گلاب کا عرق	۱	"	ملالیں
ہلدی	۱/۴	"	

اس آمیزے کو چہرے پر رات کو لگائیں تو بہت بہتر ہے ورنہ دن میں دوبار لگاکر دس منٹ بعد منہ دھولیں۔ چہرے کے داغ دھبے دور ہوجائیں گے اور رنگت صاف ہوجائے گی۔

داغوں کے لیے

آپ صرف پسی ہوئی سیپ دودھ میں گھول کر رات کو لگائیں

صبح اُٹھ کر تازے پانی سے منہ دھولیں۔ داغ دھبے دور ہوجائیں گے۔

انگور۔ ٹماٹر کا رس

ٹماٹر کا رس چہرے کو دلکشی بخشتا ہے۔ سُرخ سخت پکے ہوئے ٹماٹر کے دو ٹکڑے کرلیں۔ چہرے پر خوب ملیں۔ پندرہ منٹ رس لگا رہنے دیں پھر منہ دھولیں۔ انگور کا رس نکال کر چہرے پر لگائیں۔ دس منٹ بعد منہ دھولیں۔

لیموں کا رس

لیموں چہرے کے لیے مفید ہے۔ اس سے رنگ نکھرتا ہے۔ صدیوں پہلے سے خواتین لیموں کا رس استعمال کرتی آتی ہیں۔ لیموں کے موسم میں اس کا رس نکال کر بوتل بھرلیں۔ تھوڑا سا بادام کا تیل اوپر ڈال دیں اور کارک لگادیں۔ رس خراب نہیں ہوگا، چاہے جب استعمال کریں۔ جب رس نکالیں تو بادام کا تیل علیحدہ کرلیں اور پھر بوتل بند کرتے وقت تیل ڈال دیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے چھوٹی بوتل میں روزمرّہ استعمال کے لیے لیموں کا رس علیحدہ رکھیں ابٹن میں یا کسی ماسک میں ملائیں تو بادام کا تیل بھی شامل ہونے دیں۔ بادام بھی چہرے کے لیے مفید ہیں۔ لیموں کے چھلکے دھوپ میں سکھاکر پیس لیں۔ یہ بھی ابٹن میں ملالیں۔ پندرہ منٹ بعد منہ دھولیں۔

چہرے کا رنگ صاف ہو

لیموں کا رس ایک چھوٹا چائے کا چمچہ تھوڑے سے دودھ میں ملائیں دودھ پھٹ جائے گا۔ اب اسے ہاتھوں اور منہ پر خوب ملیں۔ پندرہ منٹ بعد منہ دھولیں۔ روزانہ ایک بار یہ عمل کرنے سے چہرے کا رنگ صاف ہوتا جائے گا۔

کھیرے کا رس

کھیرے کا رس جلد کے لیے بہت مفید ہے۔ ½ کپ کھیرے کا رس نکال لیں۔ کھیرے کو کدو کش کر کے کپڑے میں ڈال کر نچوڑ لیں۔ اب اس میں ¼ چائے کا چھوٹا چمچہ دار چینی کا سفوف ملائیں اور روئی کے ساتھ چہرے پر اچھی طرح لگائیں۔ ۲۰ منٹ بعد منہ دھولیں۔ باقی رس احتیاط سے رکھ لیں وہ پھر کام آئے گا۔ کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔

مولی کے بیج

مولی کے بیج بازار سے خرید لیں اور سفید صندل کی لکڑی کسی پنساری سے خریدیں۔ دونوں چیزیں ½ چھٹانک ہوں۔ یعنی بیج بھی اور لکڑی بھی، علیحدہ علیحدہ آدھ چھٹانک خریدیں۔ ان کو باریک پیس لیں۔ دودھ میں ایک چائے کا چمچہ سفوف ملا کر رات کو چہرے پر ملیں۔ کیل مہاسے دور ہو جائیں گے۔

سیاہ دھبوں کے لیے

مولی کے بیج پیس کر رکھ لیں۔ تھوڑے سے دہی میں ملا کر چہرے پر خوب ملیں۔ چند روز ایسا کرنے سے دھبے دُور ہو جائیں گے۔

چہرے کی خارش کے لیے

مولی کا رس نکال کر چہرے پر ملیں۔ رس خشک ہونے پر منہ دھولیں۔ مولی کا رس ابٹن میں ملا کر بھی منہ دھو سکتی ہیں۔ جَو کے آٹے میں مولی کا رس ملا کر چہرے پر ملیں۔ اس سے بھی فائدہ ہو گا۔

بھُورے تلوں کے لیے

چہرہ پر بھُورے تِل ہو جائیں تو ایک چھوٹی نرم سفید مولی لیں۔ اِسے دھو کر کدو کش میں کس لیں۔ ایک چاولوں والا بڑا چمچہ مولی کا رس۔ ایک چائے کا چمچہ لیموں کا رس اور ایک چائے کا چمچہ دہی۔ تینوں کو شیشے کی پلیٹ میں خوب ملا لیں۔ دس منٹ رکھا رہنے دیں۔ چہرے پر آمیزہ ملیں۔ گھڑی دیکھ کر صرف پندرہ منٹ لگا رہنے دیں۔ پھر کسی اچھے صابن سے منہ دھولیں۔ ہفتہ میں صرف ایک بار یہ عمل کریں۔

آگ سے جلنے۔ تیزاب سے جُھلسنے والے داغ کے لیے

آگ سے جلنے کے بعد داغ پڑ جاتا ہے۔ اس کے لیے ایک دیسی نسخہ ہے۔ ایک پاؤ سرسوں کا تیل لیں اور آدھ پاؤ گڑ لے کر ذرا کوٹ لیں۔ تیل میں گڑ ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ گڑ جل کر سیاہ کوئلہ بن جائے تو اتار لیں۔ گڑ نکال کر پھینک دیں۔ تیل کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ رات کو سوتے وقت تیل داغ پر لگائیں صبح دھولیں۔ ایک ماہ کے استعمال کے بعد داغ کم ہوں گے۔

پھُول کتھا پنواڑیوں کے ہاں مل جاتا ہے۔ اس سے داغ مٹ جاتے ہیں۔ خصوصاً بچوں کے لیے یہ نسخہ اچھا ہے۔

چہرے کے داغ دھبے

(۱) دیسی سنگترے کے چھلکے اتار کر سکھا لیں۔ ان کو باریک پیس کر ابٹن کی طرح استعمال کریں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

(۲) لیموں کے چھلکے پیس کر دودھ میں ملا کر رات کو لگایا کریں۔

(۳) بالائی میں لیموں کا رس چند قطرے ڈال کر ملیں۔

کہنی کے سیاہ دھبے دور کرنے کے لیے

لیموں کاٹ کر رس نکال لیں۔ چھلکوں میں آدھا چائے کا چمچہ دودھ ڈالیں اور کہنی پر خوب رگڑیں۔ چند دفعہ کے استعمال سے کہنیاں صاف ہو جائیں گی۔

ہونٹوں کی سیاہی کے لیے

(۱) بالائی میں لیموں کا رس تھوڑا سا ملا کر رات کو سوتے وقت لگائیں۔
(۲) دودھ میں تھوڑی سی زعفران پیس کر روز لگائیں۔
(۳) گریپ فروٹ کے رس میں چٹکی بھر دار چینی ملا کر لگائیں۔
(۴) چقندر کا ٹکڑا کاٹ کر دن میں دو بار ہونٹوں پر رگڑیں۔
(۵) اپنی غذا میں لیموں کا رس، تازے پھل، سلاد شامل کریں۔
(۶) بادام کا تیل لے کر اس میں چند قطرے لیموں کا رس ملا کر لگائیں۔
(۷) ٹماٹر اور کھیرے کا قتلہ ہونٹوں پر ملیں۔
(۸) سیب کے بیج پیس کر ہونٹوں پر رات کو لگائیں۔

ہونٹ نرم رکھنے کے لیے

رات کو ناف میں بادام یا زیتون کا تیل لگائیں۔
دیسی موم میں لیموں کا رس ملا کر ہونٹ پر ملیں۔
پٹرولیم جیلی لگائیں۔
روغن بادام اور شہد ملا کر روز لگائیں۔
دودھ کی بالائی میں لیموں کا رس چند قطرے ملا کر ملیں۔
شہد۔ زیتون کا تیل ملا کر رات کو لگائیں۔
اپنی غذا میں گریپ فروٹ۔ سنگترہ۔ مالٹا شامل کریں اور گلاب کے

عرق میں گلیسرین ملا کر رکھ لیں۔ وہ دن میں روز لگائیں۔

میک اپ صاف کرنے کے لئے

چھ گیندے کے تازے پھول لیں۔ ان کی پتیاں ہاتھ سے علیحدہ کریں۔ دو گلاس پانی سٹین لیس سٹیل کے برتن میں ڈالیں۔ گیندے کی پتیاں ڈال کر ڈھکن ڈھانپ دیں اور ابلنے رکھ دیں۔ ۵ منٹ ابلتا رہے پھر اتار کر رکھ دیں۔ ڈھکن نہ اتاریں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھلنی میں چھان کر شیشے کی بوتل میں پانی رکھ لیں۔ رات کو آپ اس پانی میں روئی بھگو کر منہ صاف کریں۔ بہتر تو یہ ہوگا منہ دھو کر صاف کر کے یہ پانی چہرے پر لگائیں اور سو جائیں۔ جلد صاف رہے گی۔ میک اپ کے برے اثرات جلد پر نہیں ہوں گے۔

سانولے پن کا علاج

چنے کی دال تھوڑے سے دودھ میں بھگو دیں۔ ثابت ہلدی کی چھوٹی سی گانٹھ بھی ڈال دیں۔ صبح اسے خوب پیس لیں۔ تھوڑا سا لیموں کا رس ملائیں اور اس مرکب کو جسم اور چہرے پر خوب ملیں۔ اس کے بعد کسی اچھے صابن سے نہا لیں، ہلدی سے رنگ نکھرتا ہے اور ہلدی چنے کی دال کا ابٹن صدیوں سے خواتین استعمال کر رہی ہیں۔ آپ بیسن بھی چنے کی دال کے بجائے استعمال کر سکتی ہیں۔ بشرطیکہ چنے کی دال پیس کر خود بیسن بنایا گیا ہو۔

سرسوں کی کھل میں آپ سنگترے اور لیموں کے چھلکے ملا کر ابٹن بنا سکتی ہیں۔ ایک کپ کھل میں ½ سنگترے، لیموں کے چھلکے پسے ہوئے۔ ۷۰ گرام بادام پسے ہوئے۔ ہلدی دو بڑے چاول والے چمچے ملا کر رکھ لیں۔ پانی میں ملا کر چہرے پر ملیں۔

چہرے پر بلیچنگ کے لیے

بلیچنگ کے لیے بازار میں کئی کریمیں ملتی ہیں۔ عام طور پر اولیو یا کریم متوسط طبقہ استعمال کرتا ہے۔ JOLEN کریم مہنگی ہے۔ مگر یہ جسم کے روؤں کے لیے اچھی ہے۔ ان کو بڑھنے نہیں دیتی۔ آپ گھر میں خار مولا بنانا چاہیں تو بازار سے یہ چیزیں خرید لیں۔

لیکوڈ ایمونیا ۔ بی پی = ۱ اونس
ہائیڈروجن پر وکسائیڈ = (۲۰ والیوم) ۴ اونس
بلیچنگ پاؤڈر = ایک اونس

غیر ضروری بالوں کی جڑیں کمزور کرنے کے لیے

چینی کی صاف پلیٹ میں چائے کی ۳ چمچیاں ناپ کر ہائیڈروجن ڈالیں۔ ڈراپر سے ۸ سے ۱۲ قطرے ایمونیا کے ملائیں۔ تھوڑا سا بلیچنگ پاؤڈر ملا کر لئی سی بنا کر بالوں پر لگائیں۔ آٹھ دس منٹ بعد صاف تازہ پانی سے دھولیں۔ آپ کے بال زیادہ کالے ہیں تو یہ طریقہ چوتھے پانچویں دن آزمائیں۔ ہر دفعہ نیا لوشن تیار کریں۔ اس سے بالوں کی جڑیں کمزور ہو جائیں گی اور بال ہلکے سنہری رنگ کے ہو جائیں گے۔ آنکھوں کے قریب یہ لوشن نہ لے جائیں نقصان دیتا ہے۔ بازو کے بال اور لبوں کے بال دور کرنے کے لیے عام طور پر استعمال ہوتا ہے۔ جو لوشن بچ جائے وہ ضائع کر دیں۔

ابٹن کا مسلسل استعمال بالوں کی جڑیں کمزور کر دیتا ہے اور پھر بالوں کی نشوونما بھی نہیں ہوتی۔ پہلے زمانے میں ابٹن ہی استعمال کیا جاتا تھا۔

نومولود بچوں کا رُوّاں صاف کرنے کے لیے

کچھ بچوں کے چہرے اور ہاتھوں پر لمبا رُوّاں ہوتا ہے۔ اس کے لیے

سب سے بہتر طریقہ یہ ہے۔ میدہ یا باریک آٹا آدھا کپ لیں۔ اس میں ایک بڑا چاولوں والا چمچہ گھی کا ملائیں۔ تھوڑا سا پانی ملا کر سخت آٹا گوندھیں۔ آٹا سخت ہونا چاہیئے۔ اسے لوئی کہتے ہیں۔ تھوڑا سا آٹا لے کر بچے کے چہرے اور ہاتھوں پر ملیں دن میں دوبارہ یہ عمل کریں۔ روئیں کم ہو جائیں گے۔ جب بالکل ختم ہو جائیں تو پھر بھی احتیاطاً ایک دو دن ملیں۔ چہرہ صاف رہے گا اور بال نہیں نکلیں گے۔

ہاتھوں اور چہرے کی پھٹی جلد ٹھیک کرنے کے لیے

سردی کے موسم میں اور خشک گرم موسم میں کچھ خواتین حساس جلد کی مالک ہونے کی وجہ سے شکایت کرتی ہیں کہ چہرے اور ہاتھ پاؤں کی جلد پھٹ رہی ہے۔ اس کے لیے آپ ایک گلاس گلاب کے عرق میں دو بڑے چمچے گلیسرین اور ایک بڑے لیموں کا رس نچوڑ دیں اور اس محلول کو شیشی میں بھر لیں۔ رات کو سوتے وقت مل لیں جلد ٹھیک ہو جائے گی۔

پھٹے ہوئے پاؤں کے لیے

دو شلجم لیں۔ چھلکوں سمیت ٹکڑے کریں۔ کسی بڑی دیگچی میں پانی بھر کر شلجم ڈال کر پانی ابالیں۔ شلجم جلدی گل جائیں گے۔ وہ پانی کسی تسلے میں ڈال کر ½ چمچہ چھوٹا نمک ملائیں اور اتنا ہی سرسوں کا تیل۔ پانی میں پاؤں ڈال کر بیٹھ جائیں جب پانی ٹھنڈا ہو جائے تو پاؤں صاف کر کے پٹرولیم جیلی لگائیں۔ تین چار دن میں پاؤں ٹھیک ہو جائیں گے۔

پاؤں کی بدنمائی دور کرنے کے لیے

چھوٹے ٹب میں گرم پانی اور تھوڑا سا نمک ملائیں۔ بیس منٹ تک پاؤں ڈال کر روز بیٹھ جائیں۔ جھانویں سے پاؤں دھو کر کوئی بھی کریم لگائیں۔ اگر پاؤں

میں چیرے ہیں تو آپ موم اور تیل گرم کر کے لگائیں۔ موزے پہن لیں اور اگلے دن بھر
پانی میں پاؤں رکھیں۔ پاؤں ٹھیک ہو جائیں گے۔ کچھ خواتین جو کا موٹا آٹا اور موٹا نمک
ایک کپڑے کی تھیلی میں بھر کر اس سے پاؤں صاف کرتی ہیں۔ پاؤں گیلے کر کے ملیں اور
پھر گرم پانی میں خوب ملیں۔

ناخن ٹوٹنے کے لیے

وٹامن سی کی ایک گولی ضرور کھائیں۔ ایک لیموں کا رس پانی میں ملا کر روز
پیا کریں۔ چار لیموں لے کر ان کا رس نکالیں۔ اس میں تھوڑی سی پسی ہوئی پھٹکری
ملائیں اور شیشی میں رکھ لیں۔ ۲۰ منٹ کے لیے یہ محلول روئی سے ناخن پر لگا کر
خشک ہونے دیں اور پھر ہاتھ دھولیں۔

لہسن کا پانی

لگانے سے بھی ناخن مضبوط ہو جاتے ہیں۔ آپ ناخن بڑھانا چاہتی ہیں تو
لہسن کا پانی نکال کر رات کو سوتے وقت ناخن پر لگا لیا کریں۔ ایک ہفتہ یہ عمل کریں
آپ کے ناخن تیزی سے بڑھیں گے، ٹوٹیں گے نہیں۔ اگر آپ کی جلد حساس ہے تو
اس میں تھوڑا سا کسٹرائیل ملالیں۔ اس سے خارش نہیں ہوگی۔
ہلکے گرم زیتون کے تیل میں ناخن ڈبونے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ تھوڑے سے
تیل میں موم ملا کر گرم کریں اور ناخن پر لگائیں۔

دانت سفید اور چمکدار کرنے کے لیے

دانت سفید نہ ہوں تو چہرہ برا لگتا ہے۔ دوسرے یہ کہ دانتوں کی گندگی
ہماری خوراک کے ساتھ معدے میں جا کر خرابی پیدا کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ
ہمارے نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے دانتوں کی صفائی کرنے کے لیے مسواک پر

بہت زور دیا ہے۔ دانت صاف ہوں گے تو صحت بھی اچھی ہوگی۔ پہلے زمانے
میں اتنے ٹوتھ پیسٹ نہیں ملتے تھے جتنے آج کے دور میں دستیاب ہیں۔ اس
کے ساتھ ساتھ بے شمار دانتوں کی تکالیف بھی بچوں اور بڑوں میں شدت کے
ساتھ نظر آرہی ہیں۔
لیموں کے چھلکے سکھا کر پیس لیں۔ ان میں نمک ملا کر رکھ لیں۔ دانت اس
سفوف سے صاف کریں۔ سارا میل کچیل دور ہو جائے گا۔ آپ برش کرتی ہیں تو لیموں
کا رس ایک شیشی میں رکھ لیں۔ برش کے ساتھ دانتوں پر ملیں۔ دانت سفید اور
چمک دار رہیں گے۔ مسوڑھے بھی صحیح رہیں گے۔

دانتوں کی بے حسی کے لیے

کوئی ترش چیز کھالیں تو دانتوں میں عجیب سا احساس ہوتا ہے۔ کسی ذائقہ
کا پتہ نہیں چلتا۔ اس کے لیے لیموں کے بیج بہت فائدہ مند ہیں۔ تھوڑے سے
بیج لے کر چبالیں۔ یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔
تل اور چینی ملا کر کھائیں۔ ایک بڑا چمچہ تل اور تھوڑی سی چینی ملا کر چبانے سے
ترشی دور ہو جاتی ہے۔ روئی گرم گرم لے کر دانتوں سے توڑ کر چبانے سے بے حسی
دور ہوتی ہے۔

دانت کی پیلاہٹ کے لیے

ایک چائے کا چمچہ کھانے والا میٹھا سوڈا۔ ایک چمچہ پسا ہوا نمک اور پسا ہوا
سہاگہ لے کر شیشی میں رکھ لیں۔ روز اس سے دانت صاف کریں۔ صرف نمک
اگر تیل سرسوں میں ملا کر دانت پر ملا جائے تو بھی پیلاہٹ دور ہو جاتی ہے۔

دانت کے کیڑے کے لیے

کریازوٹ آئل کسی کیمسٹ سے خرید لیں۔ روئی کی پھریری پر تیل لگا کر

کھوکھلے دانت پر لگائیں درد دور ہو جائے گا۔

عام طور پر گھر میں لونگ موجود ہوتی ہے۔ لونگ ثابت چبائیں پانی نکل کر دانت کے درد کو آرام آئے گا۔ یا لونگ کا تیل خرید کر رکھیں، اس میں روئی بھگو کر دانت پر لگائیں۔

منہ سے بُو آنے کے لئے

آدھا کپ گلاب کا عرق لیں۔ اس میں آدھا لیموں نچوڑیں اور یہ کپ اب پانی سے بھر لیں۔ اس کے غرارے کر کے رات کو سو جائیں۔ اس طرح روزانہ کریں۔ منہ کی بدبُو دور ہو جائے گی۔ تازے گلاب کی پتیاں دانتوں پر ملتے رہنے سے بھی بُو دور ہو جاتی ہے۔

دانتوں سے خون بند کرنا

پوٹاشیم پرمینگنیٹ کے پانچ دانے لے کر ایک گلاس پانی میں ڈالیں۔ پانی سُرخ ہو جائے گا۔ اس سے روز غرارے کریں۔ پوٹاشیم کو پنکی بھی کہتے ہیں۔ کنوئیں میں ڈالنے کی لال دوا بھی کہا جاتا ہے۔ تھوڑی سی پھٹکڑی لے کر اُسے توے پر رکھ کر کھیل کریں۔ جب وہ پھُول جائے تو پھٹکڑی پیس لیں۔ تھوڑا سا نمک۔ تھوڑی سی کالی مرچ پیس کر ملائیں۔ دانتوں پر ملیں۔ دس پندرہ منٹ ٹھہر کر کلی کریں۔ خون بند ہو جائے گا۔ اگر اسی منجن میں تھوڑے سے بادام کے چھلکے جلا کر اس کا کوئلہ بھی ملا لیں تو دانتوں کے لیے ایک اچھا منجن آپ کے پاس تیار ہو گیا ہے۔ روزانہ صبح و شام دانتوں پر ملنے سے دانت ٹھیک رہیں گے۔ خون آنا بند ہو گا اور دانت چمکنے لگیں گے۔ اس کے ساتھ غذا میں آپ سنگترے کا جوس ضرور شامل کریں۔ وٹامن سی کھائیں۔

پلکیں لمبی گھنی کرنے کے لئے

کسٹر آئیل رات کو سوتے وقت روئی کے ساتھ لگائیں۔ شہد اور کسٹر آئیل ملا کر دن میں لگائیں۔ کسٹر آئیل کا کاجل بنا کر استعمال کریں۔ اس سے پلکیں گھنی ہوں گی۔ ہفتہ میں ایک بار خالص شہد تھوڑے سے عرق گلاب میں ملا کر ضرور پلکوں پر لگائیں۔

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کے لئے

دیسی طریقہ یہ ہے چنبیلی کا تیل ایک بڑا چمچہ لیں۔ اس میں آدھے لیموں کا رس نچوڑ لیں۔ رات کو سوتے وقت سیاہ حلقوں پر باقاعدگی سے ملیں۔ آلو بھی ان سیاہ حلقوں کے لیے مفید ہے۔ آلو چھلکے سمیت دھو کر اس کے قتلے کاٹ لیں اور آنکھوں پر دس منٹ کے لیے رکھ کر لیٹ جائیں۔ اس سے سیاہی دور ہو جائے گی۔ آلو کدو کش کر کے باریک ململ کے کپڑے میں گدّی سی بنا کر بھی رکھ سکتی ہیں۔

کھیرے کے قتلے بھی سیاہی دور کرتے ہیں۔ پندرہ منٹ کے لیے آنکھوں پر رکھیں۔ ٹماٹر کے قتلے کاٹ کر آنکھوں پر اور سیاہ حلقوں پر دس منٹ کے لیے رکھیں۔ چائے کا پانی ٹھنڈا کر کے روئی بھگو کر حلقوں اور آنکھوں پر رکھیں۔ سیپیاں جلا کر لیموں کا رس اور دودھ ملا کر حلقوں پر مساج کریں۔ ایک گھنٹہ بعد صابن سے منہ دھو لیں۔

بھنویں خوبصورت رکھنے کے لئے

رات کو سوتے وقت تھوڑا سا زیتون کا تیل ہلکا سا گرم کر کے بھنوؤں پر لگائیں اس سے یہ سیاہ۔ گھنی رہیں گی۔ زیتون کا تیل نہ ہو تو سرسوں کا تیل انگلی سے لگائیں۔ بھنویں بالکل خراب ہونے لگیں، ان کے بال اُڑ جائیں، بدرنگ ہوں تو کسٹر آئیل ہلکا گرم کر کے باقاعدگی سے لگائیں۔ بال کا رنگ بھی سیاہ ہو گا اور اُڑی ہوئی بھنویں

دوبارہ گھنی ہوں گی۔

بال

آج کے دور میں اچھے گھنے خوب صورت بال خوب صورتی کی نشانی سمجھے جاتے ہیں بال چھدرے ہوں تو ساری خوب صورتی متاثر ہوتی ہے۔ بنگال کی عورتیں بالوں کے حسن کی وجہ سے مشہور ہیں ان کے ہاں مچھلی غذا میں شامل ہے جس سے ان کے بال بڑھتے ہیں ناریل کا پانی پیتی ہیں۔ ناریل کھاتی ہیں اور اس کا پھوک سر میں ملتی ہیں۔ یہی وجہ ہے ان کے بال لمبے سیاہ ہوتے ہیں۔ ناریل کا تیل بالوں کے لیے بہترین ٹانک ہے اس سے خشکی بھی نہیں ہوتی۔ بلکہ سر کی جلد کو غذا ملتی ہے۔

بال خوب صورت ملائم رکھنے کے لئے

کھل سے سر دھوئیں۔ سرسوں کی کھل کوٹ کر رکھ لیں۔ نہانے سے پہلے اسے گرم پانی میں بھگو دیں اور پھر سر میں مل کر پانی سے دھولیں۔ بال ملائم ہو جائیں گے۔

آنولے۔ ہرڑ۔ بہیڑہ ہم وزن لے کر کوٹ کر سفوف بنائیں۔ بڑے دو چمچے سفوف کے ایک گلاس گرم پانی میں بھگو دیں۔ اس سے سر دھوئیں۔ بال خوب صورت رہیں گے۔ آنولے۔ سیکاکاتی اور ریٹھے بھی ہم وزن لے کر سفوف بنا لیں۔ جن کے بال زیادہ گھنے ہوں وہ یہ سفوف استعمال کریں۔

لیموں کا رس تیل میں ملا کر جڑوں میں مالش کریں۔

کلونجی پیس کر اس کے ساتھ سر دھوئیں۔

بیری کے پتے پیس کر مہندی کی طرح سر میں لگا کر دس منٹ بعد سر دھوئیں۔ بال ملائم ہوں گے۔

انڈا پھینٹ کر اس میں چھوٹا چمچہ تیل ملائیں۔ سر میں خوب ملیں۔ دس منٹ بعد سر دھولیں۔ ہفتہ میں ایک بار یہ عمل کریں۔

دہی میں تھوڑی سی چینی ملا کر ایک چھوٹا چمچہ سرسوں کا تیل ملائیں۔ اس کی خوب مالش کریں۔ آدھ گھنٹہ بعد سر دھولیں۔

بالوں کے لئے بہترین کنڈیشنر

تھوڑی سی مہندی لیں۔ اس میں تیل ایک بڑا چمچہ ملائیں اور دودھ میں مہندی گھولیں۔ جب اچھی طرح گھول لیں تو چائے کا چمچہ کافی ملائیں اور سر میں لگا لیں۔ دو گھنٹے بعد سر دھولیں۔ بالوں میں چمک آئے گی۔ کچھ خواتین اسے چھان لیتی ہیں۔ مہندی چھاننے کے بعد بھی لگا سکتی ہیں۔ لیکن مہندی اصل حالت میں لگانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

بالوں کی خشکی کے لئے

چنبیلی کے تیل میں ایک لیموں کا رس نچوڑ کر سر میں خوب مالش کریں۔ آدھ گھنٹہ بعد سر دھولیں۔ خشکی ختم ہو جائے گی۔

لیموں کے رس میں چینی ملا کر اور تیل میں ڈال کر سر پر خوب ملیں۔ ایک گھنٹہ بعد سر دھولیں۔

سر کے گنج کے لئے

لیموں کے رس میں پسے ہوئے آملہ ملا کر سر پر مالش کریں۔ پھر سر دھولیں۔

ایک ثابت لیموں کو سرسوں کے تھوڑے سے تیل میں جلا لیں اور تیل چھان کر سر پر مالش کریں۔

لیموں کے بیج پیس کر روزانہ سر پر لیپ کریں۔ جہاں گنج ہو پھر آملہ کے پانی سے سر دھولیں۔

خالص کسٹر آئیل رات کو ملیں۔ زیتون کا تیل بھی بال اگاتا ہے۔ اپنی غذا میں

ایک مولی روز شامل کریں۔ مولی کا پانی نکال کر گنج پر ملیں۔ اس سے بال آجاتے ہیں۔

برگد کے لمبے ریشے جو درخت پر لٹکتے رہتے ہیں۔ ان کو درخت سے توڑ کر خشک کر کے سفوف کریں۔ ناریل کے تیل میں ڈال کر رکھ لیں۔ پندرہ دن بعد یہ تیل لگانا شروع کریں۔ بال گرنے بند ہو جائیں گے۔

بالوں کی حفاظت کے لئے گھریلو ٹوٹکے

ہر نئے چاند ہر صبح سویرے اٹھ کر اپنے بالوں کا جائزہ لیں اور ان کی پھٹی ہوئی نوکیں تراش دیں۔ ہر مہینے ایسا کرنے سے بال لمبے ہوں گے۔ ہفتہ میں ایک بار تیل کی مالش سر پر کریں۔ رات بھر تیل لگا رہنے دیں۔ صبح سر دھولیں۔ تیل کی مالش سے بال بڑھتے ہیں۔ زیتون کا تیل۔ ناریل کا تیل۔ سرسوں کا تیل بالوں کے لیے مفید ہے۔ آپ کو جو تیل میسر آئے وہ بالوں پر ضرور لگائیں۔ گنج اور بالچر کے لیے کسٹرائیل رات کو مَلا کریں تاکہ گنج دور ہو جائے۔

کالے ماش ثابت ۔	۱	کپ ۔	پیس لیں
آملہ ۔	½	کپ ۔	پیس لیں
سیکاکائی ۔	½	کپ ۔	پیس لیں
میتھی کے بیج ۔	۲	بڑے چمچے ۔	پیس لیں
لیموں کے چھلکے سوکھے ہوئے ۔	۴	عدد ۔	پیس لیں

تیز گرم پانی میں آدھ گھنٹہ یہ سفوف دو بڑے چمچے بھگو دیں اور پھر سر پر لگا کر خوب ملیں۔ ۵ منٹ بعد سر دھوئیں۔ اس سے بال لمبے ہوں گے۔ بال گرنے بند ہوں گے اور گھنے بال ہو جائیں گے۔

مہندی بالوں کی حفاظت کے لئے

1 کپ مہندی لیں۔ اسے پانی میں گھول لیں۔ آدھے لیموں کا رس

ملائیں۔ ۴ لونگ پیس کر شامل کریں۔ ایک انڈے کی زردی ملا دیں۔ دارچینی کا چھوٹا سا ٹکڑا پیس کر آخر میں ملائیں اور مہندی کو دو گھنٹہ کے لیے ڈھانک کر رکھ دیں۔

سر میں اچھی طرح لگائیں۔ دو تین گھنٹہ بعد تازے پانی سے سر دھوئیں۔ بعد میں شیمپو کر لیں۔ ایک شیمپو ہو تو بہتر ہے۔ مہینہ میں ایک بار یہ عمل کریں۔

باورچی خانہ

باورچی خانہ ایسی جگہ ہے جہاں ایک خاتون اپنی تمام تر صلاحیتوں کے ساتھ کام کرتی ہے۔ اس مہنگائی کے عالم میں جب کبھی کوئی چیز خراب ہو جائے تو وہ اسے صحیح کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ باورچی خانہ کی صفائی بھی از حد ضروری ہے۔ پہلے برتنوں کی صفائی راکھ سے کی جاتی تھی۔ اب برتنوں کی صفائی کے لیے کئی قسم کا "وِم" اور لوشن دستیاب ہیں۔ اکثر گھروں میں "وِم" مہنگائی کی وجہ سے خریدا نہیں جاتا ہے۔

"وِم" بنانے کا نیا طریقہ

چپس پاؤڈر	=	۲	کلو
پسا ہوا نمک	=	½	کلو
کپڑے دھونے والا سوڈا	=	۲۰۰	گرام
کھلا سرف	=	۲۰۰	گرام

ایک برتن میں یہ ساری چیزیں ملائیں۔ وِم تیار ہے۔ بازار کی نسبت بے انتہا سستا ہے۔ آپ اس سے برتن دھو سکتی ہیں۔ واش بیسن سِنک صاف کر سکتی ہیں۔

تانبے کے برتن صاف کرنے کے لیے

تھوڑا سا وِم لیں۔ اسے سرکہ کی مدد سے لئی کی طرح بنا لیں۔ خوب رگڑیں۔ چند منٹ کے لیے رکھ دیں۔ پھر پانی سے دھو کر صابن اور ریت کی مدد سے صاف کریں۔ تانبے کے برتن چمکنے لگیں گے۔

المونیم کے برتن صاف کرنے کے لیے

سوکھے ہوئے لیموں کے چھلکے گرائنڈر میں پیس لیں۔ پہلے وِم سے دھوئیں پھر یہ چھلکے پسے ہوئے المونیم کے برتن پر رگڑیں۔ برتن صاف ہو جائیں گے۔ ریت اور وِم کے آمیزے سے بھی برتن چمکتے ہیں۔

مٹی کی دیگچی زیادہ دیر استعمال کرنے کے لیے

مٹی کی نئی دیگچی میں نمک۔ تیل سرسوں لگا کر ۲ ۴ گھنٹے رکھیں۔ پھر استعمال کریں۔ اس میں پانی بھر کر دو دن رکھیں اور پھر اس میں چھوٹے یا بڑے پائے پکائیں۔ پائے کی چکناہٹ سے دیگچی مضبوط ہو گی اور ٹوٹے گی نہیں۔

سیاہ المونیم کی دیگچی کے لیے

صابن تھوڑا سا کاٹ کر پانی میں ملائیں۔ لیموں کے چھلکے ڈال کر دیگچی میں چند منٹ پکائیں۔ پھر ریت اور وِم سے صاف کریں، اندر کی سیاہی دُور ہو جائے گی۔ المونیم کا برتن مضبوط ہو اور کثرتِ استعمال سے سیاہ ہو جائے تو اُسے سوئی گیس کے چولہے پر رکھ دیں۔ آگ سے جل جل کر وہ سفید ہو جائے گا۔ ٹھنڈا ہونے پر اُسے وِم سے مانجھ لیں۔ گرم برتن پر پانی پڑ کر سوراخ ہو جاتے ہیں۔

اوون کے برتن پر سے داغ اتارنے کے لیے

دو بڑے چمچے بورک کے وِم میں ملا لیں اور پانی میں گھول کر کپڑے سے برتن پر لگا دیں۔ آدھ گھنٹہ بعد کپڑے پر وِم لگا کر اچھی طرح دھو لیں، داغ اتر جائیں گے۔ نمک اور سرکہ لگانے سے بھی داغ کم ہو جاتے ہیں۔

پلاسٹک کے برتن صاف کرنے کے لیے

پانی گرم کریں۔ اس میں تھوڑا سا نمک اور کپڑے دھونے والا سوڈا ڈال دیں۔ برتن پانی میں بھگو کر صاف کر لیں۔ نائلون کے برش پر وِم لگا کر رگڑیں۔ بعد میں صابن لگا کر دھوئیں۔ برتن۔ ٹوکریاں صاف ہوں گی۔ بعد میں کپڑے سے خوب پونچھ کر رکھیں۔

پیالیوں کے داغ دور کرنے کے لیے

نمک اور سوڈا ملا کر کپڑے سے پیالیوں پر لگا دیں۔ ذرا سا پانی ملائیں۔ تاکہ پیالیوں پر اچھی طرح لگ سکے۔ نائلون کے برش پر وِم لگا کر خوب رگڑیں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

گھی کا ٹین صاف کرنے کے لیے

ٹین میں پانی تھوڑا سا گرم کریں۔ برش اور صابن کی مدد سے دھوئیں۔ پھر کپڑے دھونے والا سوڈا دو بڑے چمچے ٹین میں ڈالیں۔ تھوڑا سا پانی ڈال کر گرم کریں۔ بُرش کی مدد سے صاف کریں۔ پانی سے دھو کر اخبار کے کاغذ سے اچھی طرح صاف کریں۔

جرمن سلور کے برتن کیسے صاف کریں

جرمن سلور کے برتن چپس پاؤڈر سے رگڑ لیں۔ چاک کے ٹکڑے پیس کر اس میں ہم وزن نمک ملا کر رکھیں۔ گیلے کپڑے کی گدی سے سفوف لگا کر خوب چمکائیں اور پھر دھولیں۔

سٹین لیس سٹیل کے برتن صاف کرنے کے لیے

وِم میں لیموں کے پسے ہوئے چھلکے ملائیں۔ پہلے لوہے کی جالی سے صابن لگا کر برتن صاف کریں۔ پھر وم سے خوب رگڑیں۔ اگر دھبے بہت زیادہ گہرے ہیں تو ایک چمچہ امونیا لے کر ایک چمچہ پانی ملائیں اور کپڑے سے برتن پر لگا دیں پانچ منٹ بعد صاف کریں۔ وِم سے خوب دھو کر برتن کپڑے سے صاف کرلیں۔

لوہے کے برتن یا مشین کو زنگ سے بچانے کے لئے

قیمہ والی مشین پہلے لوہے کی آتی تھی۔ اس پر بہت جلدی زنگ لگ جاتا تھا۔ کڑاہی۔ مشین وغیرہ کو زنگ سے بچانے کے لیے اچھی طرح دھو کر اس پر سرسوں کا تیل مل دیں۔ زنگ نہیں لگے گا۔ جب استعمال کریں تو پہلے دھولیں۔

تام چینی کے برتن خراب نہ ہوں

تام چینی کی پلیٹ اور دوسرے برتن کبھی سوڈے سے نہ دھوئیں۔ ان کے لیے جو وِم گھر میں بنائیں اس میں سوڈا نہ شامل کریں۔ صابن سے دھوئیں۔ اس سے برتن ٹھیک رہتے ہیں۔

چاندی کے برتن صاف کریں

چاندی کے برتن استعمال کرنے کے بعد ہمیشہ کپڑے سے اچھی طرح صاف

کر کے الماری میں رکھنے چاہئیں۔ نمی سے برتن پر دھبے پڑ جاتے ہیں۔ اگر ان کو پلاسٹک کے لفافے میں رکھا جائے تو خراب نہیں ہوتے۔ بد احتیاطی سے خراب ہو جائیں تو آلو کے قتلے چھلکے سمیت کر کے پانی میں ابال لیں۔ اس پانی سے یہ برتن صاف کریں۔ دھبے دور ہوں گے۔

ٹین کے داغ دُور کرنے کے لیے

تھوڑے سے سرف میں آپ پسا ہوا نمک ملائیں اور ٹین پہ خوب رگڑیں ٹین کے داغ ختم ہو جائیں گے۔ آپ ٹین کے ٹکڑے۔ ڈبے ایسے صاف کریں۔ کیک۔ پیسٹری۔ بسکٹ بنانے کے سانچے ٹین کے بنے ہوتے ہیں۔ پانی سے دھو کر فوراً خشک کرنے چاہئیں۔ ورنہ زنگ لگ جاتا ہے۔ پانی سے دھو کر ہلکا سا کھانے والا تیل مل دیں۔ پھر زنگ نہیں لگے گا۔ اگر ان کو تھوڑا سا تیل لگا کر ذرا سی دیر کے لیے اوون یا چولہے پر رکھ دیں تو جلدی زنگ نہیں لگتا۔ آپ تیل نہیں لگاتیں تو سانچے صاف کر کے ان کو کپڑے سے اچھی طرح صاف کر کے رکھیں۔

ہاتھی دانت کے چھری کانٹے کیسے صاف ہوں

ہاتھی دانت کے دستے چھری کانٹوں پر کثرت استعمال سے پیلے ہو جاتے ہیں۔ لیموں اور نمک سے یہ دستے صاف ہو جاتے ہیں۔ پانی کی وجہ سے ہاتھی دانت پیلا ہوتا ہے۔ اس کی احتیاط کریں۔ چھری کانٹے دھو کر کپڑے سے صاف کر کے رکھ دیں۔ ہاتھی دانت کے کھلونے صاف کرنے کے لیے آپ نائلون کے برش پہ صابن لگا کر انہیں دھولیں۔ تھوڑا سا سرف گرم پانی میں ڈالیں۔ جھاگ بنائیں اور کھلونے اس میں ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بعد نکالیں۔ اگر دھبے ہوں تو لیموں اور نمک سے صاف کریں۔ ورنہ دھوپ میں سکھا کر احتیاط سے سجا دیں۔

بانو کے ٹوٹکے

اِنسانی زندگی میں گھر انتہائی اہم ہوتا۔ گھر میں خاتون سب سے نمایاں حیثیت کی حامل ہوتی ہے کہ جسے اپنی صلاحیتوں کو پوری طرح بروئے کار لاتے ہوئے گھر کو زیادہ آرام دہ اور پُرسکون بنانا ہوتا ہے۔

عملی زندگی میں گھر میں بے شمار چھوٹے چھوٹے مسائل سے واسطہ پڑتا ہے۔ ایسے میں عملی تجربہ تو ہو ہی جاتا ہے مگر بڑی بوڑھیوں کے آزمائے ہوئے اور بتائے ہوئے یہ ٹوٹکے خاتونِ خانہ کا خاصا بوجھ کم کر دیتے ہیں۔

پہلے یہ باتیں گھریلو عملی تربیت کا خاصا سمجھی جاتی تھیں مگر اب مشترکہ خاندانی نظام کے متاثر ہونے سے دوسرے کئی مفید پہلوؤں کے ساتھ ساتھ یہ ٹوٹکے بھی آہستہ آہستہ فراموش ہو رہے تھے۔ ہم نے آپ کیلئے اپنے گھر کے معاملات کو خود نمٹانے اور سلیقے سے سلجھانے کیلئے ہر موضوع اور مسئلے پر ٹوٹکے اکٹھے کیے ہیں ایک نظر فہرست پہ ڈالیے آپ اس بات کی خود گواہی دیں گے

Ferozsons Limited
فیروز سنز
فیروز سنز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
لاہور۔ راولپنڈی۔ کراچی
969 0 00882 X

بانو کے ٹوٹکے

صغیرہ بانو شیریں

فیروز سنز لمیٹڈ
لاہور - راولپنڈی - کراچی

بار اوّل ---------- ۱۹۸۹ء

مطبع -- فیروز سنز لمیٹڈ لاہور

غیر مجلّد -- ISBN 969 0 00882 X

اپنی پیاری بیٹی اسماء اور خدیجہ کے نام
جو گھریلو ٹوٹکے بہت پسند کرتی ہیں
انہیں آزماتی ہیں۔
کامیابی پر خوش ہوتی ہیں،

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

دیباچہ

انسانی زندگی میں گھر انتہائی اہم تصوّر کیا جاتا ہے۔ معاشرے کے لازمی جزو گھر اور گھر کے افراد ہیں۔ گھر کی چار دیواری میں ایک خاتون نمایاں حیثیت کی حامل ہے۔ ماں۔ بہن۔ بیٹی۔ بیوی کے روپ میں اس کی حیثیت جداگانہ ہے۔ مگر عورت اپنے ہر روپ میں صلاحیتیں بروئے کار لاتے ہوئے کام کرتی ہے اور اپنے گھر کو زیادہ سے زیادہ آرام دہ اور پُرسکون بنانے کی کوشش میں ہر ممکن مصروف رہتی ہے۔

گھر میں اسے بے شمار مسائل سے نمٹنا پڑتا ہے۔ ساری ذمہ داریاں سنبھالنی پڑتی ہیں۔ ایسے میں عملی تجربہ کام آتا ہے۔ بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ چٹکلے تازہ ہوتے ہیں اور دادی اماں۔ نانی اماں کے بتائے ہوئے گھریلو ٹوٹکے بھی آزمائے جاتے ہیں۔ اس طرح خاتون خانہ کا بوجھ کافی ہلکا ہوجاتا ہے۔ مستعدی اور تیزی سے وہ کام نمٹا لیتی ہے۔ بلکہ اپنی بچی کو بھی باتوں باتوں میں ٹوٹکے بتاتی ہے۔ تاکہ وہ بھی مستقبل میں اس تجربے سے فائدہ حاصل کرے۔ ان ٹوٹکوں کی تاریخ بھی پرانی ہے۔ نسل در نسل یہ ٹوٹکے آزمائے جاتے رہے ہیں۔

آج کے دور میں بھی یہ ٹوٹکے اہم حیثیت کے حامل ہیں۔ ان کی افادیت سے انکار کرنا مشکل ہے۔ یہ کتاب بھی اسی خیال کے پیشِ نظر لکھی گئی ہے کہ خواتین کو گھریلو امور میں زیادہ سے زیادہ آسانی پیش آئے اور وہ اپنے تمام مسائل خوش اسلوبی سے حل کرلیں۔ چھوٹی موٹی باتوں میں پریشان نہ ہوں۔ گھر میں یہ ٹوٹکے بہت کام آتے ہیں۔

پہلے یہ ساری باتیں گھریلو عملی تربیت کا خاصہ سمجھی جاتی تھیں۔ مگر اب مشترکہ خاندانی نظام نہ ہونے سے جہاں اور گھریلو مسائل نے جنم لیا ہے وہاں یہ گھریلو

ٹوٹکے بھی آہستہ آہستہ ختم ہوتے جارہے ہیں۔

میں نے اس کتاب میں بھرپور کوشش کی ہے کہ گھریلو مسائل جو بظاہر مشکل نظر آتے ہیں، تجربات کی روشنی میں ان پر قابو پایا جائے اور آپ کو سہولت بہم پہنچائی جائے۔

ہمارے ہاں گھریلو ٹوٹکوں کی افادیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اس کے باوجود اب تک جو بھی کتابیں اس موضوع پر شائع ہوتی ہیں وہ نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اس کتاب میں پرانے آزمودہ ٹوٹکوں کے ساتھ ساتھ کچھ نئی باتیں بھی لکھی گئی ہیں جو روزمرہ زندگی میں کام آتی ہیں۔ جہاں تک میرے علم میں ہے اتنی ساری آزمودہ باتیں کسی کتاب میں یکجا نہیں ہیں۔

امید ہے میری یہ کتاب آپ سب کو پسند آئے گی۔ آپ کی مددگار ثابت ہوگی اور آپ کے ہی نہیں بلکہ آپ کے بچوں کے بھی کام آئے گی۔ اسے آپ اپنی سہیلیوں کو بھی بطور تحفہ دے سکتی ہیں۔

صغیرہ بانو شیریں

فہرست

جلد کی تازگی کے لئے

جلد کی صفائی کے لیے دیسی آزمودہ نسخے استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے تازی متوازن غذا کھانے۔ صبح سویرے اٹھ کر نماز پڑھنے۔ سیر کرنے سے صحت ٹھیک رہتی ہے۔ ابٹن کا استعمال ہر طرح کی جلد کو فائدہ دیتا ہے۔ بازار سے چنبیلی کی کھلی خرید لیں۔

چنبیلی کی کھلی	=	۱ کپ
بیسن چنے کا	=	۱ کپ
ہلدی پسی ہوئی	=	۲ بڑے چمچے
دارچینی پسی ہوئی	=	۱ چھوٹا چمچہ

ان چاروں چیزوں کو ملا لیں

جب استعمال کرنا ہو تو شیشے کی چھوٹی پلیٹ میں ایک بڑا چمچہ بھر کر ابٹن ڈالیں۔ اس میں چار قطرے لیموں کا عرق ملا کر تھوڑا سا پانی ملا کر منہ اور ہاتھوں پر ملیں۔ پھر تازہ پانی سے منہ دھولیں۔

چہرے کا میل صاف کرنے کے لئے

جَو کا آٹا بھی چہرے کا میل کچیل صاف کرتا ہے۔ تھوڑے سے آٹے میں زیتون کا تیل چند قطرے ڈالیں۔ آدھا چمچہ شہد ملائیں۔ چھوٹا آدھا چمچہ شہد ملا کر تھوڑا سا پانی ڈالیں اور پھر اس آمیزے کو چہرے پر خوب ملیں۔ پانی سے منہ دھولیں۔ جَو کا آٹا بازار سے بھی مل جاتا ہے اور آپ گرائنڈر میں ثابت جَو پیس بھی سکتی ہیں۔ اس آمیزے میں آپ لیموں کے عرق کے چند قطرے بھی ملا سکتی ہیں۔ اس سے بھی میل صاف ہو جائے گا۔ دیہات میں خواتین سرسوں کی کھلی تازے دودھ میں بھگو کر چہرے پر ملیں اور تازے پانی سے منہ دھولیں۔ سرسوں کی کھلی ملنے سے قدرتی چمک چہرے پر آتی ہے مگر جلد میں یہ کھلی ملنے

سے مرچیں سی لگتی ہیں۔

سیپیوں کا سفوف

بازار سے سیپیاں خریدلیں۔ تیز گرم پانی میں ڈال کر برش سے صاف کریں پھر تھوڑا سا نمک ڈال کر پانچ منٹ تیز آگ پر ابال لیں۔ کسی چھلنی میں اب سیپیاں ڈال دیں۔ پانی خشک کر کے ان کو تیز آگ پر جلائیں۔ انگیٹھی میں کوئلے جلا کر سیپیاں رکھ دیں تو اچھا ہے ورنہ سوئی گیس کے چولہے پر انہیں سُرخ ہونے دیں۔ سُرخ ہونے پر کسی برتن میں پانی بھر کر اس میں ڈال دیں۔ سیپیاں ٹوٹ جائیں گی۔ اب ان کو ہاون دستہ میں کوٹ کر گرائنڈر میں پیس لیں۔

چائے کا ایک چمچہ سفوف تھوڑے سے دودھ میں گھول کر چہرے پر لگائیں صبح تازے پانی سے منہ دھولیں۔ چہرے کی تازگی اور نکھار کے لیے بہت اچھا ثابت ہوگا۔

چھائیوں کے لئے

پسی ہوئی سیپ	۱	چھوٹا چمچہ	پلیٹ میں
لیموں کا رس	۱/۲	"	سب کو
گلاب کا عرق	۱	"	ملالیں
ہلدی	۱/۴	"	

اس آمیزے کو چہرے پر رات کو لگائیں تو بہت بہتر ہے ورنہ دن میں دوبار لگا کر دس منٹ بعد منہ دھولیں۔ چہرے کے داغ دھبے دور ہو جائیں گے اور رنگت صاف ہو جائے گی۔

داغوں کے لیے

آپ صرف پسی ہوئی سیپ دودھ میں گھول کر رات کو لگائیں

صبح اُٹھ کر تازے پانی سے منہ دھولیں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

انگور۔ ٹماٹر کا رس

ٹماٹر کا رس چہرے کو دلکشی بخشتا ہے۔ سُرخ سخت پکے ہوئے ٹماٹر کے دو ٹکڑے کریں۔ چہرے پر خوب ملیں۔ پندرہ منٹ رس لگا رہنے دیں پھر منہ دھولیں۔ انگور کا رس نکال کر چہرے پر لگائیں۔ دس منٹ بعد منہ دھولیں۔

لیموں کا رس

لیموں چہرے کے لیے مفید ہے۔ اس سے رنگ نکھرتا ہے۔ صدیوں پہلے سے خواتین لیموں کا رس استعمال کرتی آتی ہیں۔ لیموں کے موسم میں اس کا رس نکال کر بوتل بھر لیں۔ تھوڑا سا بادام کا تیل اوپر ڈال دیں اور کارک لگا دیں۔ رس خراب نہیں ہوگا، چاہے جب استعمال کریں۔ جب رس نکالیں تو بادام کا تیل علیحدہ کرلیں اور پھر بوتل بند کرتے وقت تیل ڈال دیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے چھوٹی بوتل میں روزمرّہ استعمال کے لیے لیموں کا رس علیحدہ رکھیں ابٹن میں یا کسی ماسک میں ملائیں تو بادام کا تیل بھی شامل ہونے دیں۔ بادام بھی چہرے کے لیے مفید ہیں۔ لیموں کے چھلکے دھوپ میں سکھا کر پیس لیں۔ یہ بھی ابٹن میں ملالیں۔ پندرہ منٹ بعد منہ دھولیں۔

چہرے کا رنگ صاف ہو

لیموں کا رس ایک چھوٹا چائے کا چمچہ تھوڑے سے دودھ میں ملائیں دودھ پھٹ جائے گا۔ اب اسے ہاتھوں اور منہ پر خوب ملیں۔ پندرہ منٹ بعد منہ دھولیں۔ روزانہ ایک بار یہ عمل کرنے سے چہرے کا رنگ صاف ہوتا جائے گا۔

کھیرے کا رس

کھیرے کا رس جلد کے لیے بہت مفید ہے۔ $\frac{1}{2}$ کپ کھیرے کا رس نکال لیں۔ کھیرے کو کدوکش کر کے کپڑے میں ڈال کر نچوڑ لیں۔ اب اس میں $\frac{1}{4}$ چائے کا چھوٹا چمچہ دار چینی کا سفوف ملائیں اور روئی کے ساتھ چہرے پر اچھی طرح لگائیں۔ ۲۰ منٹ بعد منہ دھولیں۔ باقی رس احتیاط سے رکھ لیں وہ پھر کام آئے گا۔ کسی شیشی میں محفوظ کرلیں۔

مولی کے بیج

مولی کے بیج بازار سے خرید لیں اور سفید صندل کی لکڑی کسی پنساری سے خریدیں۔ دونوں چیزیں $\frac{1}{2}$ چھٹانک ہوں۔ یعنی بیج بھی اور لکڑی بھی، علیحدہ علیحدہ آدھ چھٹانک خریدیں۔ ان کو باریک پیس لیں۔ دودھ میں ایک چائے کا چمچہ سفوف ملا کر رات کو چہرے پر ملیں۔ کیل مہاسے دور ہوجائیں گے۔

سیاہ دھبّوں کے لیے

مولی کے بیج پیس کر رکھ لیں۔ تھوڑے سے دہی میں ملا کر چہرے پر خوب ملیں۔ چند روز ایسا کرنے سے دھبّے دُور ہوجائیں گے۔

چہرے کی خارش کے لیے

مولی کا رس نکال کر چہرے پر ملیں۔ رس خشک ہونے پر منہ دھولیں۔ مولی کا رس ابٹن میں ملا کر بھی منہ دھو سکتی ہیں۔ جَو کے آٹے میں مولی کا رس ملا کر چہرے پر ملیں۔ اس سے بھی فائدہ ہوگا۔

بھُورے تلوں کے لیے

چہرہ پر بھُورے تِل ہو جائیں تو ایک چھوٹی نرم سفید مولی لیں۔ اسے دھو کر کدوکش میں کس لیں۔ ایک چاولوں والا بڑا چمچہ مولی کا رس۔ ایک چائے کا چمچہ لیموں کا رس اور ایک چائے کا چمچہ دہی۔ تینوں کو شیشے کی پلیٹ میں خوب ملالیں۔ دس منٹ رکھا رہنے دیں۔ چہرے پر آمیزہ ملیں۔ گھڑی دیکھ کر صرف پندرہ منٹ لگا رہنے دیں۔ پھر کسی اچھے صابن سے منہ دھولیں۔ ہفتہ میں صرف ایک بار یہ عمل کریں۔

آگ سے جلنے۔ تیزاب سے جُھلسنے والے داغ کے لیے

آگ سے جلنے کے بعد داغ پڑ جاتا ہے۔ اس کے لیے ایک دیسی نسخہ ہے۔ ایک پاؤ سرسوں کا تیل لیں اور آدھ پاؤ گڑ لے کر ذرا کوٹ لیں۔ تیل میں گڑ ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ گڑ جل کر سیاہ کوئلہ بن جائے تو اتار لیں۔ گڑ نکال کر پھینک دیں۔ تیل کسی بوتل میں محفوظ کرلیں۔ رات کو سوتے وقت تیل داغ پر لگائیں صبح دھولیں۔ ایک ماہ کے استعمال کے بعد داغ کم ہوں گے۔

پھُول کتھا پنواڑیوں کے ہاں مل جاتا ہے۔ اس سے داغ مٹ جاتے ہیں۔ خصوصاً بچوں کے لیے یہ نسخہ اچھا ہے۔

چہرے کے داغ دھبّے

(۱) دیسی سنگترے کے چھلکے اتار کر سکھا لیں۔ ان کو باریک پیس کر ابٹن کی طرح استعمال کریں۔ داغ دھبّے دور ہو جائیں گے۔

(۲) لیموں کے چھلکے پیس کر دودھ میں ملا کر رات کو لگایا کریں۔

(۳) بالائی میں لیموں کا رس چند قطرے ڈال کر ملیں۔

کہنی کے سیاہ دھبے دور کرنے کے لیے

لیموں کاٹ کر رس نکال لیں۔ چھلکوں میں آدھا چائے کا چمچہ دودھ ڈالیں اور کہنی پر خوب رگڑیں۔ چند دفعہ کے استعمال سے کہنیاں صاف ہو جائیں گی۔

ہونٹوں کی سیاہی کے لیے

(۱) بالائی میں لیموں کا رس تھوڑا سا ملا کر رات کو سوتے وقت لگائیں۔
(۲) دودھ میں تھوڑی سی زعفران پیس کر روز لگائیں۔
(۳) گریپ فروٹ کے رس میں چٹکی بھر دار چینی ملا کر لگائیں۔
(۴) چقندر کا ٹکڑا کاٹ کر دن میں دو بار ہونٹوں پر رگڑیں۔
(۵) اپنی غذا میں لیموں کا رس، تازے پھل، سلاد شامل کریں۔
(۶) بادام کا تیل لے کر اس میں چند قطرے لیموں کا رس ملا کر لگائیں۔
(۷) ٹماٹر اور کھیرے کا قتلہ ہونٹوں پر ملیں۔
(۸) سیب کے بیج پیس کر ہونٹوں پر رات کو لگائیں۔

ہونٹ نرم رکھنے کے لیے

رات کو ناف میں بادام یا زیتون کا تیل لگائیں۔
دیسی موم میں لیموں کا رس ملا کر ہونٹ پر ملیں۔
پٹرولیم جیلی لگائیں۔
روغن بادام اور شہد ملا کر روز لگائیں۔
دودھ کی بالائی میں لیموں کا رس چند قطرے ملا کر ملیں۔
شہد - زیتون کا تیل ملا کر رات کو لگائیں۔
اپنی غذا میں گریپ فروٹ - سنگترہ - مالٹا شامل کریں اور گلاب کے

عرق میں گلیسرین ملا کر رکھ لیں۔ وہ دن میں روز لگائیں۔

میک اپ صاف کرنے کے لئے

چھ گیندے کے تازے پھول لیں۔ ان کی پتیاں ہاتھ سے علیحدہ کریں۔ دو گلاس پانی سٹین لیس سٹیل کے برتن میں ڈالیں۔ گیندے کی پتیاں ڈال کر ڈھکن ڈھانپ دیں اور ابلنے رکھ دیں۔ ۵ منٹ اُبلتا رہے پھر اتار کر رکھ دیں۔ ڈھکن نہ اتاریں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھلنی میں چھان کر شیشے کی بوتل میں پانی رکھ لیں۔ رات کو آپ اس پانی میں روئی بھگو کر منہ صاف کریں۔ بہتر تو یہ ہوگا منہ دھو کر صاف کر کے یہ پانی چہرے پر لگائیں اور سو جائیں۔ جلد صاف رہے گی۔ میک اپ کے بُرے اثرات جلد پر نہیں ہوں گے۔

سانولے پن کا علاج

چنے کی دال تھوڑے سے دودھ میں بھگو دیں۔ ثابت ہلدی کی چھوٹی سی گانٹھ بھی ڈال دیں۔ صبح اسے خوب پیس لیں۔ تھوڑا سا لیموں کا رس ملائیں اور اس مرکب کو جسم اور چہرے پر خوب ملیں۔ اس کے بعد کسی اچھے صابن سے نہالیں، ہلدی سے رنگ نکھرتا ہے اور ہلدی چنے کی دال کا ابٹن صدیوں سے خواتین استعمال کر رہی ہیں۔ آپ بیسن بھی چنے کی دال کے بجائے استعمال کر سکتی ہیں۔ بشرطیکہ چنے کی دال پیس کر خود بیسن بنایا گیا ہو۔

سرسوں کی کھل میں آپ سنگترے اور لیموں کے چھلکے ملا کر ابٹن بنا سکتی ہیں۔ ایک کپ کھل میں ½ سنگترے، لیموں کے چھلکے پسے ہوئے۔ ۷۰ گرام بادام پسے ہوئے۔ ہلدی دو بڑے چاول والے چمچے ملا کر رکھ لیں۔ پانی میں ملا کر چہرے پر ملیں۔

چہرے پر بلیچنگ کے لیے

بلیچنگ کے لیے بازار میں کئی کریمیں ملتی ہیں۔ عام طور پر ادلیو یا کریم متوسط طبقہ استعمال کرتا ہے۔ JOLEN کریم مہنگی ہے۔ مگر یہ جسم کے روؤں کے لیے اچھی ہے۔ ان کو بڑھنے نہیں دیتی۔ آپ گھر میں خار مولا بنانا چاہیں تو بازار سے یہ چیزیں خرید لیں۔

لیکوڈ امونیا ۔ بی پی = ۱ اونس
ہائیڈروجن پر وکسائیڈ = (۲۰ والیوم) ۴ اونس
بلیچنگ پاؤڈر = ایک اونس

غیر ضروری بالوں کی جڑیں کمزور کرنے کے لیے

چینی کی صاف پلیٹ میں چائے کی ۳ چمچیاں ناپ کر ہائیڈروجن ڈالیں۔ ڈراپر سے ۸ سے ۱۲ قطرے امونیا کے ملائیں۔ تھوڑا سا بلیچنگ پاؤڈر ملا کر لئی سی بنا کر بالوں پر لگائیں۔ آٹھ دس منٹ بعد صاف تازہ پانی سے دھولیں۔ آپ کے بال زیادہ کالے ہیں تو یہ طریقہ چوتھے پانچویں دن آزمائیں۔ ہر دفعہ نیا لوشن تیار کریں۔ اس سے بالوں کی جڑیں کمزور ہو جائیں گی اور بال ہلکے سنہری رنگ کے ہو جائیں گے۔ آنکھوں کے قریب یہ لوشن نہ لے جائیں نقصان دیتا ہے۔ بازو کے بال اور لبوں کے بال دور کرنے کے لیے عام طور پر استعمال ہوتا ہے۔ جو لوشن بچ جائے وہ ضائع کر دیں۔

ابٹن کا مسلسل استعمال بالوں کی جڑیں کمزور کر دیتا ہے اور پھر بالوں کی نشوونما بھی نہیں ہوتی۔ پہلے زمانے میں ابٹن ہی استعمال کیا جاتا تھا۔

نومولود بچوں کا رُواں صاف کرنے کے لیے

کچھ بچوں کے چہرے اور ہاتھوں پر لمبا رُواں ہوتا ہے۔ اس کے لیے

سب سے بہتر طریقہ یہ ہے۔ میدہ یا باریک آٹا آدھا کپ لیں۔ اس میں ایک بڑا چاولوں والا چمچہ گھی کا ملائیں۔ تھوڑا سا پانی ملا کر سخت آٹا گوندھیں۔ آٹا سخت ہونا چاہیئے۔ اسے لوئی کہتے ہیں۔ تھوڑا سا آٹا لے کر بچے کے چہرے اور ہاتھوں پر ملیں دن میں دو بار یہ عمل کریں۔ روئیں کم ہو جائیں گے۔ جب بالکل ختم ہو جائیں تو پھر بھی احتیاطاً ایک دو دن ملیں۔ چہرہ صاف رہے گا اور بال نہیں نکلیں گے۔

ہاتھوں اور چہرے کی پھٹی جلد ٹھیک کرنے کے لیے

سردی کے موسم میں اور خشک گرم موسم میں کچھ خواتین حساس جلد کی مالک ہونے کی وجہ سے شکایت کرتی ہیں کہ چہرے اور ہاتھ پاؤں کی جلد پھٹ رہی ہے۔ اس کے لیے آپ ایک گلاس گلاب کے عرق میں دو بڑے چمچے گلیسرین اور ایک بڑے لیموں کا رس نچوڑ دیں اور اس محلول کو شیشی میں بھر لیں۔ رات کو سوتے وقت مل لیں جلد ٹھیک ہو جائے گی۔

پھٹے ہوئے پاؤں کے لیے

دو شلجم لیں۔ چھلکوں سمیت ٹکڑے کریں۔ کسی بڑی دیگچی میں پانی بھر کر شلجم ڈال کر پانی ابالیں۔ شلجم جلدی گل جائیں گے۔ وہ پانی کسی تسلے میں ڈال کر ½ چمچہ چھوٹا نمک ملائیں اور اتنا ہی سرسوں کا تیل۔ پانی میں پاؤں ڈال کر بیٹھ جائیں جب پانی ٹھنڈا ہو جائے تو پاؤں صاف کر کے پٹرولیم جیلی لگائیں۔ تین چار دن میں پاؤں ٹھیک ہو جائیں گے۔

پاؤں کی بدنمائی دور کرنے کے لیے

چھوٹے ٹب میں گرم پانی اور تھوڑا سا نمک ملائیں۔ بیس منٹ تک پاؤں ڈال کر روز بیٹھ جائیں۔ جھانویں سے پاؤں دھو کر کوئی بھی کریم لگائیں۔ اگر پاؤں

میں چیرے ہیں تو آپ موم اور تیل گرم کر کے لگائیں۔ موزے پہن لیں اور اگلے دن پھر پانی میں پاؤں رکھیں۔ پاؤں ٹھیک ہو جائیں گے۔ کچھ خواتین جَو کا موٹا آٹا اور موٹا نمک ایک کپڑے کی تھیلی میں بھر کر اس سے پاؤں صاف کرتی ہیں۔ پاؤں گیلے کر کے ملیں اور پھر گرم پانی میں خوب ملیں۔

ناخن ٹوٹنے کے لیے

وٹامن سی کی ایک گولی ضرور کھائیں۔ ایک لیموں کا رس پانی میں ملا کر روز پیا کریں۔ چار لیموں لے کر ان کا رس نکالیں۔ اس میں تھوڑی سی پسی ہوئی پھٹکڑی ملائیں اور شیشی میں رکھ لیں۔ ۲۰ منٹ کے لیے یہ محلول روئی سے ناخن پر لگا کر خشک ہونے دیں اور پھر ہاتھ دھولیں۔

لہسن کا پانی

لگانے سے بھی ناخن مضبوط ہو جاتے ہیں۔ آپ ناخن بڑھانا چاہتی ہیں تو لہسن کا پانی نکال کر رات کو سوتے وقت ناخن پر لگا لیا کریں۔ ایک ہفتہ یہ عمل کریں آپ کے ناخن تیزی سے بڑھیں گے، ٹوٹیں گے نہیں۔ اگر آپ کی جلد حساس ہے تو اس میں تھوڑا سا کسٹرائیل ملالیں۔ اس سے خارش نہیں ہوگی۔

ہلکے گرم زیتون کے تیل میں ناخن ڈبونے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ تھوڑے تیل میں موم ملا کر گرم کریں اور ناخن پر لگائیں۔

دانت سفید اور چمکدار کرنے کے لیے

دانت سفید نہ ہوں تو چہرہ بُرا لگتا ہے۔ دوسرے یہ کہ دانتوں کی گندگی ہماری خوراک کے ساتھ معدے میں جا کر خرابی پیدا کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے دانتوں کی صفائی کرنے کے لیے مسواک پر

بہت زور دیا ہے۔ دانت صاف ہوں گے تو صحت بھی اچھی ہوگی۔ پہلے زمانے میں اتنے ٹوتھ پیسٹ نہیں ملتے تھے جتنے آج کے دور میں دستیاب ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بے شمار دانتوں کی تکالیف بھی بچوں اور بڑوں میں شدت کے ساتھ نظر آ رہی ہیں۔

لیموں کے چھلکے سکھا کر پیس لیں۔ ان میں نمک ملا کر رکھ لیں۔ دانت اس سفوف سے صاف کریں۔ سارا میل کچیل دور ہو جائے گا۔ آپ برش کرتی ہیں تو لیموں کا رس ایک شیشی میں رکھ لیں۔ برش کے ساتھ دانتوں پر ملیں۔ دانت سفید اور چمکدار رہیں گے۔ مسوڑھے بھی صحیح رہیں گے۔

دانتوں کی بے حسی کے لیے

کوئی ترش چیز کھالیں تو دانتوں میں عجیب سا احساس ہوتا ہے۔ کسی ذائقہ کا پتہ نہیں چلتا۔ اس کے لیے لیموں کے بیج بہت فائدہ مند ہیں۔ تھوڑے سے بیج لے کر چبالیں۔ یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

تل اور چینی ملا کر کھائیں۔ ایک بڑا چمچہ تل اور تھوڑی سی چینی ملا کر چبانے سے ترشی دور ہو جاتی ہے۔ روئی گرم گرم لے کر دانتوں سے توڑ کر چبانے سے بے حسی دور ہوتی ہے۔

دانت کی پیلاہٹ کے لیے

ایک چائے کا چمچہ کھانے والا میٹھا سوڈا۔ ایک چمچہ پسا ہوا نمک اور پسا ہوا سہاگہ لے کر شیشی میں رکھ لیں۔ روز اس سے دانت صاف کریں۔ صرف نمک اگر تیل سرسوں میں ملا کر دانت پر ملا جائے تو بھی پیلاہٹ دور ہو جاتی ہے۔

دانت کے کیڑے کے لیے

کریازوٹ آئل کسی کیمسٹ سے خرید لیں۔ روئی کی پھریری پر تیل لگا کر

کھوکھلے دانت پر لگائیں درد دور ہو جائے گا۔

عام طور پر گھر میں لونگ موجود ہوتی ہے۔ لونگ ثابت چبائیں پانی نکل کر دانت کے درد کو آرام آئے گا۔ یا لونگ کا تیل خرید کر رکھیں، اس میں روئی بھگو کر دانت پر لگائیں۔

منہ سے بُو آنے کے لئے

آدھا کپ گلاب کا عرق لیں۔ اس میں آدھا لیموں نچوڑیں اور یہ کپ اب پانی سے بھر لیں۔ اس کے غرارے کر کے رات کو سو جائیں۔ اس طرح روزانہ کریں۔ منہ کی بدبُو دور ہو جائے گی۔ تازے گلاب کی پتیاں دانتوں پر ملتے رہنے سے بھی بُو دور ہو جاتی ہے۔

دانتوں سے خون بند کرنا

پوٹاشیم پرمینگیٹ کے پانچ دانے لے کر ایک گلاس پانی میں ڈالیں۔ پانی سُرخ ہو جائے گا۔ اس سے روز غرارے کریں۔ پوٹاشیم کو پنکی بھی کہتے ہیں۔ کنوئیں میں ڈالنے کی لال دوا بھی کہا جاتا ہے۔ تھوڑی سی پھٹکڑی لے کر اُسے توے پر رکھ کر کھیل کریں۔ جب وہ پھُول جائے تو پھٹکڑی پیس لیں۔ تھوڑا سا نمک۔ تھوڑی سی کالی مرچ پیس کر ملائیں۔ دانتوں پر ملیں۔ دس پندرہ منٹ ٹھہر کر کلی کریں۔ خون بند ہو جائے گا۔ اگر اسی منجن میں تھوڑے سے بادام کے چھلکے جلا کر اس کا کوئلہ بھی ملا لیں تو دانتوں کے لیے ایک اچھا منجن آپ کے پاس تیار ہو گیا ہے۔ روزانہ صبح و شام دانتوں پر ملنے سے دانت ٹھیک رہیں گے۔ خون آنا بند ہو گا اور دانت چمکنے لگیں گے۔ اس کے ساتھ غذا میں آپ سنگترے کا جوس ضرور شامل کریں۔ وٹامن سی کھائیں۔

پلکیں لمبی گھنی کرنے کے لئے

کسٹرائیل رات کو سوتے وقت روئی کے ساتھ لگائیں۔ شہد اور کسٹرائیل ملا کر دن میں لگائیں۔ کسٹرائیل کا کاجل بنا کر استعمال کریں۔ اس سے پلکیں گھنی ہوں گی۔ ہفتہ میں ایک بار خالص شہد تھوڑے سے عرق گلاب میں ملا کر ضرور پلکوں پر لگائیں۔

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کے لئے

دیسی طریقہ یہ ہے چنبیلی کا تیل ایک بڑا چمچہ لیں۔ اس میں آدھے لیموں کا رس نچوڑ لیں۔ رات کو سوتے وقت سیاہ حلقوں پر باقاعدگی سے ملیں۔ آلو بھی ان سیاہ حلقوں کے لیے مفید ہے۔ آلو چھلکے سمیت دھو کر اس کے قتلے کاٹ لیں اور آنکھوں پر دس منٹ کے لیے رکھ کر لیٹ جائیں۔ اس سے سیاہی دور ہو جائے گی۔ آلو کدو کش کر کے باریک ململ کے کپڑے میں گدّی سی بنا کر بھی رکھ سکتی ہیں۔

کھیرے کے قتلے بھی سیاہی دور کرتے ہیں۔ پندرہ منٹ کے لیے آنکھوں پر رکھیں۔ ٹماٹر کے قتلے کاٹ کر آنکھوں پر اور سیاہ حلقوں پر دس منٹ کے لیے رکھیں۔ چائے کا پانی ٹھنڈا کر کے روئی بھگو کر حلقوں اور آنکھوں پر رکھیں۔ سیپیاں جلا کر لیموں کا رس اور دودھ ملا کر حلقوں پر مساج کریں۔ ایک گھنٹہ بعد صابن سے منہ دھو لیں۔

بھنویں خوبصورت رکھنے کے لئے

رات کو سوتے وقت تھوڑا سا زیتون کا تیل ہلکا سا گرم کر کے بھنوؤں پر لگائیں اس سے یہ سیاہ۔ گھنی رہیں گی۔ زیتون کا تیل نہ ہو تو سرسوں کا تیل انگلی سے لگائیں۔ بھنویں بالکل خراب ہونے لگیں، ان کے بال اُڑ جائیں، بدرنگ ہوں تو کسٹرائیل ہلکا گرم کر کے باقاعدگی سے لگائیں۔ بال کا رنگ بھی سیاہ ہو گا اور اُڑی ہوئی بھنویں

دوبارہ گھنی ہوں گی۔

بال

آج کے دور میں اچھے گھنے خوب صورت بال خوب صورتی کی نشانی سمجھے جاتے ہیں بال چھدرے ہوں تو ساری خوب صورتی متاثر ہوتی ہے۔ بنگال کی عورتیں بالوں کے حسن کی وجہ سے مشہور ہیں۔ان کے ہاں مچھلی غذا میں شامل ہے جس سے ان کے بال بڑھتے ہیں ناریل کا پانی پیتی ہیں۔ناریل کھاتی ہیں اور اس کا پھوک سر میں ملتی ہیں۔یہی وجہ ہے ان کے بال لمبے سیاہ ہوتے ہیں۔ناریل کا تیل بالوں کے لیے بہترین ٹانک ہے اس سے خشکی بھی نہیں ہوتی۔بلکہ سر کی جلد کو غذا ملتی ہے۔

بال خوب صورت ملائم رکھنے کے لئے

کھل سے سر دھوئیں۔سرسوں کی کھل کوٹ کر رکھ لیں۔نہانے سے پہلے اسے گرم پانی میں بھگو دیں اور پھر سر میں مل کر پانی سے دھولیں۔بال ملائم ہو جائیں گے۔
آنولے۔ہرڑ۔بہیڑہ ہم وزن لے کر کوٹ کر سفوف بنائیں۔بڑے دو چمچے سفوف کے ایک گلاس گرم پانی میں بھگو دیں۔اس سے سر دھوئیں۔بال خوب صورت رہیں گے۔آنولے۔سیکا کاتی اور ریٹھے بھی ہم وزن لے کر سفوف بنالیں۔جن کے بال زیادہ گھنے ہوں وہ یہ سفوف استعمال کریں۔

لیموں کا رس تیل میں ملا کر جڑوں میں مالش کریں۔

کلونجی پیس کر اس کے ساتھ سر دھوئیں۔

بیری کے پتے پیس کر مہندی کی طرح سر میں لگا کر دس منٹ بعد سر دھوئیں۔بال ملائم ہوں گے۔

انڈا پھینٹ کر اس میں چھوٹا چمچہ تیل ملائیں۔سر میں خوب ملیں۔دس منٹ بعد سر دھولیں۔ہفتہ میں ایک بار یہ عمل کریں۔

دہی میں تھوڑی سی چینی ملا کر ایک چھوٹا چمچہ سرسوں کا تیل ملائیں۔اس کی خوب مالش کریں۔آدھ گھنٹہ بعد سر دھولیں۔

بالوں کے لئے بہترین کنڈیشنر

تھوڑی سی مہندی لیں۔اس میں تیل ایک بڑا چمچہ ملائیں اور دودھ میں مہندی گھولیں۔جب اچھی طرح گھول لیں تو چائے کا چمچہ کافی ملائیں اور سر میں لگالیں۔دو گھنٹے بعد سر دھولیں۔بالوں میں چمک آئے گی۔کچھ خواتین اسے چھان لیتی ہیں۔مہندی چھاننے کے بعد بھی لگا سکتی ہیں۔لیکن مہندی اصل حالت میں لگانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

بالوں کی خشکی کے لئے

چنبیلی کے تیل میں ایک لیموں کا رس نچوڑ کر سر میں خوب مالش کریں۔آدھ گھنٹہ بعد سر دھولیں۔خشکی ختم ہو جائے گی۔

لیموں کے رس میں چینی ملا کر اور تیل میں ڈال کر سر پر خوب ملیں۔ایک گھنٹہ بعد سر دھولیں۔

سر کے گنج کے لئے

لیموں کے رس میں پسے ہوئے آملہ ملا کر سر پر مالش کریں۔پھر سر دھولیں۔

ایک ثابت لیموں کو سرسوں کے تھوڑے سے تیل میں جلالیں اور تیل چھان کر سر پر مالش کریں۔

لیموں کے بیج پیس کر روزانہ سر پر لیپ کریں۔جہاں گنج ہو پھر آملہ کے پانی سے سر دھولیں۔

خالص کسٹرائیل رات کو ملیں۔زیتون کا تیل بھی بال اگاتا ہے۔اپنی غذا میں

ایک مولی روز شامل کرلیں۔ مولی کا پانی نکال کر گنج پر ملیں۔ اس سے بال آجاتے ہیں۔

برگد کے لمبے ریشے جو درخت پر لٹکتے رہتے ہیں۔ ان کو درخت سے توڑ کر خشک کر کے سفوف کریں۔ ناریل کے تیل میں ڈال کر رکھ لیں۔ پندرہ دن بعد یہ تیل لگانا شروع کریں۔ بال گرنے بند ہو جائیں گے۔

بالوں کی حفاظت کے لئے گھریلو ٹوٹکے

ہر نئے چاند ہر صبح سویرے اٹھ کر اپنے بالوں کا جائزہ لیں اور ان کی پھٹی ہوئی نوکیں تراش دیں۔ ہر مہینے ایسا کرنے سے بال لمبے ہوں گے۔ ہفتہ میں ایک بار تیل کی مالش سر پر کریں۔ رات بھر تیل لگا رہنے دیں۔ صبح سر دھولیں۔ تیل کی مالش سے بال بڑھتے ہیں۔ زیتون کا تیل۔ ناریل کا تیل۔ سرسوں کا تیل بالوں کے لیے مفید ہے۔ آپ کو جو تیل میسر آئے وہ بالوں پر ضرور لگائیں۔ گنج اور بالچر کے لیے کسٹرائیل رات کو ملا کریں تاکہ گنج دور ہو جائے۔

کالے ماش ثابت۔ ۱ کپ - پیس لیں
آملہ - ½ کپ - پیس لیں
سیکاکائی - ½ کپ - پیس لیں
میتھی کے بیج۔ ۲ بڑے چمچے - پیس لیں
لیموں کے چھلکے سوکھے ہوئے۔ ۴ عدد - پیس لیں

تیز گرم پانی میں آدھ گھنٹہ یہ سفوف دو بڑے چمچے بھگو دیں اور پھر سر پر لگا کر خوب ملیں۔ ۵ منٹ بعد سر دھوئیں۔ اس سے بال لمبے ہوں گے۔ بال گرنے بند ہوں گے اور گھنے بال ہو جائیں گے۔

مہندی بالوں کی حفاظت کے لئے

1 کپ مہندی لیں۔ اسے پانی میں گھول لیں۔ آدھے لیموں کا رس

ملائیں۔ ۴ لونگ پیس کر شامل کریں۔ ایک انڈے کی زردی ملا دیں۔ دار چینی کا چھوٹا سا ٹکڑا پیس کر آخر میں ملائیں اور مہندی کو دو گھنٹہ کے لیے ڈھانک کر رکھ دیں۔

سر میں اچھی طرح لگائیں۔ دو تین گھنٹہ بعد تازے پانی سے سر دھوئیں۔ بعد میں شیمپو کر لیں۔ ایک شیمپو ہو تو بہتر ہے۔ مہینہ میں ایک بار یہ عمل کریں۔

باورچی خانہ

باورچی خانہ ایسی جگہ ہے جہاں ایک خاتون اپنی تمام تر صلاحیتوں کے ساتھ کام کرتی ہے۔ اس مہنگائی کے عالم میں جب کبھی کوئی چیز خراب ہو جائے تو وہ اسے صحیح کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ باورچی خانہ کی صفائی بھی از حد ضروری ہے۔ پہلے برتنوں کی صفائی راکھ سے کی جاتی تھی۔ اب برتنوں کی صفائی کے لیے کئی قسم کا "وِم" اور لوشن دستیاب ہیں۔ اکثر گھروں میں "وِم" مہنگائی کی وجہ سے خریدا نہیں جاتا ہے۔

"وِم" بنانے کا نیا طریقہ

چِپس پاؤڈر = ۲ کلو
پسا ہوا نمک = ½ کلو
کپڑے دھونے والا سوڈا = ۲۰۰ گرام
کھُلا سرف = ۲۰۰ گرام

ایک برتن میں یہ ساری چیزیں ملائیں۔ وِم تیار ہے۔ بازار کی نسبت بے انتہا سستا ہے۔ آپ اس سے برتن دھو سکتی ہیں۔ واش بیسن سِنک صاف کر سکتی ہیں۔

تانبے کے برتن صاف کرنے کے لیے

تھوڑا سا وِم لیں۔ اسے سرکہ کی مدد سے لئی کی طرح بنالیں۔ خوب رگڑیں۔ چند منٹ کے لیے رکھ دیں۔ پھر پانی سے دھو کر صابن اور ریت کی مدد سے صاف کریں۔ تانبے کے برتن چمکنے لگیں گے۔

المونیم کے برتن صاف کرنے کے لیے

سوکھے ہوئے لیموں کے چھلکے گرائنڈر میں پیس لیں۔ پہلے وِم سے دھوئیں پھر یہ چھلکے پسے ہوئے المونیم کے برتن پر رگڑیں۔ برتن صاف ہو جائیں گے۔ ریت اور وِم کے آمیزے سے بھی برتن چمکتے ہیں۔

مٹی کی دیگچی زیادہ دیر استعمال کرنے کے لیے

مٹی کی نئی دیگچی میں نمک۔ تیل سرسوں لگا کر ۲۴ گھنٹے رکھیں۔ پھر استعمال کریں۔ اس میں پانی بھر کر دو دن رکھیں اور پھر اس میں چھوٹے یا بڑے پائے پکائیں۔ پائے کی چکناہٹ سے دیگچی مضبوط ہو گی اور ٹوٹے گی نہیں۔

سیاہ المونیم کی دیگچی کے لیے

صابن تھوڑا سا کاٹ کر پانی میں ملائیں۔ لیموں کے چھلکے ڈال کر دیگچی میں چند منٹ پکائیں۔ پھر ریت اور وِم سے صاف کریں، اندر کی سیاہی دُور ہو جائے گی۔ المونیم کا برتن مضبوط ہو اور کثرتِ استعمال سے سیاہ ہو جائے تو اُسے سوئی گیس کے چولہے پر رکھ دیں۔ آگ سے جل جل کر وہ سفید ہو جائے گا۔ ٹھنڈا ہونے پر اُسے وِم سے مانجھ لیں۔ گرم برتن پر پانی پڑ کر سوراخ ہو جاتے ہیں۔

اوون کے برتن پر سے داغ اتارنے کے لیے

دو بڑے چمچے بورک کے وِم میں ملالیں اور پانی میں گھول کر کپڑے سے برتن پر لگا دیں۔ آدھ گھنٹہ بعد کپڑے پر وِم لگا کر اچھی طرح دھو لیں، داغ اتر جائیں گے۔ نمک اور سرکہ لگانے سے بھی داغ کم ہو جاتے ہیں۔

پلاسٹک کے برتن صاف کرنے کے لیے

پانی گرم کریں۔ اس میں تھوڑا سا نمک اور کپڑے دھونے والا سوڈا ڈال دیں۔ برتن پانی میں بھگو کر صاف کر لیں۔ نائلون کے برش پر وِم لگا کر رگڑیں۔ بعد میں صابن لگا کر دھوئیں۔ برتن۔ ٹوکریاں صاف ہوں گی۔ بعد میں کپڑے سے خوب پونچھ کر رکھیں۔

پیالیوں کے داغ دور کرنے کے لیے

نمک اور سوڈا ملا کر کپڑے سے پیالیوں پر لگا دیں۔ ذرا سا پانی ملائیں۔ تاکہ پیالیوں پر اچھی طرح لگ سکے۔ نائلون کے برش پر وِم لگا کر خوب رگڑیں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

گھی کا ٹین صاف کرنے کے لیے

ٹین میں پانی تھوڑا سا گرم کریں۔ برش اور صابن کی مدد سے دھوئیں۔ پھر کپڑے دھونے والا سوڈا دو بڑے چمچے ٹین میں ڈالیں۔ تھوڑا سا پانی ڈال کر گرم کریں۔ بُرش کی مدد سے صاف کریں۔ پانی سے دھو کر اخبار کے کاغذ سے اچھی طرح صاف کریں۔

جرمن سلور کے برتن کیسے صاف کریں

جرمن سلور کے برتن چپس پاؤڈر سے رگڑ لیں۔ چاک کے ٹکڑے پیس کر اس میں ہم وزن نمک ملا کر رکھیں۔ گیلے کپڑے کی گدی سے سفوف لگا کر خوب چمکائیں اور پھر دھولیں۔

سٹین لیس سٹیل کے برتن صاف کرنے کے لیے

وِم میں لیموں کے پسے ہوئے چھلکے ملائیں۔ پہلے لوہے کی جالی سے صابن لگا کر برتن صاف کریں۔ پھر وم سے خوب رگڑیں۔ اگر دھبے بہت زیادہ گہرے ہیں تو ایک چمچہ امونیا لے کر ایک دیگچہ پانی ملائیں اور کپڑے سے برتن پر لگا دیں پانچ منٹ بعد صاف کریں۔ وِم سے خوب دھو کر برتن کپڑے سے صاف کرلیں۔

لوہے کے برتن یا مشین کو زنگ سے بچانے کے لئے

قیمہ والی مشین پہلے لوہے کی آتی تھی۔ اس پر بہت جلدی زنگ لگ جاتا تھا۔ کڑاہی۔ مشین وغیرہ کو زنگ سے بچانے کے لیے اچھی طرح دھو کر اس پر سرسوں کا تیل مل دیں۔ زنگ نہیں لگے گا۔ جب استعمال کریں تو پہلے دھولیں۔

تام چینی کے برتن خراب نہ ہوں

تام چینی کی پلیٹ اور دوسرے برتن کبھی سوڈے سے نہ دھوئیں۔ ان کے لیے جو وِم گھر میں بنائیں اس میں سوڈا نہ شامل کریں۔ صابن سے دھوئیں۔ اس سے برتن ٹھیک رہتے ہیں۔

چاندی کے برتن صاف کریں

چاندی کے برتن استعمال کرنے کے بعد ہمیشہ کپڑے سے اچھی طرح صاف

کر کے الماری میں رکھنے چاہئیں۔ نمی سے برتن پر دھبے پڑ جاتے ہیں۔ اگر ان کو پلاسٹک کے لفافے میں رکھا جائے تو خراب نہیں ہوتے۔ بداحتیاطی سے خراب ہو جائیں تو آلو کے قتلے چھلکے سمیت کر کے پانی میں ابال لیں۔ اس پانی سے یہ برتن صاف کریں۔ دھبے دور ہوں گے۔

ٹین کے داغ دُور کرنے کے لیے

تھوڑے سے سرف میں آپ پسا ہوا نمک ملائیں اور ٹین پہ خوب رگڑیں ٹین کے داغ ختم ہو جائیں گے۔ آپ ٹین کے ٹکڑے۔ ڈبے ایسے صاف کریں۔ کیک۔ پیسٹری۔ بسکٹ بنانے کے سانچے ٹین کے بنے ہوتے ہیں۔ پانی سے دھو کر فوراً خشک کرنے چاہئیں۔ ورنہ زنگ لگ جاتا ہے۔ پانی سے دھو کر ہلکا سا کھانے والا تیل مل دیں۔ پھر زنگ نہیں لگے گا۔ اگر ان کو تھوڑا سا تیل لگا کر ذرا سی دیر کے لیے اوون یا چولہے پر رکھ دیں تو جلدی زنگ نہیں لگتا۔ آپ تیل نہیں لگاتیں تو سانچے صاف کر کے ان کو کپڑے سے اچھی طرح صاف کر کے رکھیں۔

ہاتھی دانت کے چھری کانٹے کیسے صاف ہوں

ہاتھی دانت کے دستے چھری کانٹوں پر کثرت استعمال سے پیلے ہو جاتے ہیں۔ لیموں اور نمک سے یہ دستے صاف ہو جاتے ہیں۔ پانی کی وجہ سے ہاتھی دانت پیلا ہوتا ہے۔ اس کی احتیاط کریں۔ چھری کانٹے دھو کر کپڑے سے صاف کر کے رکھ دیں۔ ہاتھی دانت کے کھلونے صاف کرنے کے لیے آپ نائلون کے برش پہ صابن لگا کر انہیں دھولیں۔ تھوڑا سا سرف گرم پانی میں ڈالیں۔ جھاگ بنائیں اور کھلونے اس میں ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بعد نکالیں۔ اگر دھبے ہوں تو لیموں اور نمک سے صاف کریں۔ ورنہ دھوپ میں سکھا کر احتیاط سے سجا دیں۔

لوہے کے چاقو چھری صاف کرنے کے لیے

پتھر کی سل یا ٹکڑے پر رگڑیں۔ ریتی سے صاف کرلیں۔ اگر استعمال نہیں کرنا ہے تو ذرا سا تیل لگا کر رکھ دیں۔ لوہے کی چھریاں کاغذ میں لپیٹ کر خشک جگہ رکھی جائیں تو صاف رہتی ہیں۔ گیلی چھری پر جلدی زنگ لگ جاتا ہے۔

گوشت اور اس کی اقسام

ہمیں چاہئیے غذا میں اعتدال سے کام لیں۔ گوشت زیادہ کھانے کا رجحان عوام میں بڑھتا جا رہا ہے۔ زیادہ گوشت کھانے سے طبیعت زود رنج اور غصہ والی ہوجاتی ہے۔ خودغرضی اور نفسانیت بڑھتی ہے۔ قابل حکیموں کا کہنا ہے ایک بالغ مرد یا عورت کے لیے آدھ پاؤ گوشت کافی غذا ہے۔ اس سے زیادہ کھانے سے بیماریاں ہوتی ہیں۔ اونٹ کا گوشت نمکین اور سخت ہوتا ہے۔ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

بٹیر کا گوشت لاغر اور کمزور لوگوں کے لیے مفید ہے۔ معدہ کو قوت دیتا ہے۔

بکری کا گوشت زود ہضم ہے۔ چھوٹی بکری کا گوشت مریضوں کے لیے بہتر ہے۔

بھینس کا گوشت گرم خشک ہوتا ہے۔ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ بچے کا گوشت بہتر ہے۔

بھیڑ کا گوشت چکنا ہوتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ گاڑھا خون پیدا کرتا ہے۔

تیتر کا گوشت معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ دماغ کے لیے بہتر ہے۔ جلدی ہضم ہوتا ہے۔

چڑیا کا گوشت بھی بدن کو موٹا کرتا ہے۔ بلغمی اور عصبی امراض میں مفید ہے۔

خرگوش کا گوشت خون کو گاڑھا کرتا ہے۔ کالی کھانسی، فالج، لقوہ میں اچھا ہے۔

دُنبہ کا گوشت ذرا دیر سے ہضم ہوتا ہے مگر جسم کو قوت دیتا ہے۔

گائے کا گوشت دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ مسوڑھوں پر ورم پیدا کرتا ہے۔

زیادہ کھانے سے خراب خون بنتا ہے اور امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے دودھ میں شفا ہے۔

کبوتر کا گوشت گرم ہے۔ فالج لقوہ میں استعمال کرتے ہیں۔

مرغی کا گوشت خون پیدا کرتا ہے۔ چوزے کا گوشت معدہ کی سوزش میں مفید ہے۔ مرغی کا شوربہ زیادہ مفید ہے۔

ہرن کا گوشت کھانے سے خشکی ہوتی ہے۔ سرد بیماریوں میں مفید ہے۔ اس کے کباب لذیذ ہوتے ہیں۔

گوشت پکانے کے لیے

ہمیشہ تازہ گوشت لیں اور صاف کرکے دھو کر پیکٹ بنا کر فرج میں رکھیں گوشت فرج میں سے نکال کر دو گھنٹہ پہلے باہر رکھیں۔ تاکہ اس کی بوٹیاں علیحدہ ہوجائیں۔ پھر اسے پکائیں ورنہ گوشت سخت ہوجائے گا۔

پسندے بنانے کا بہترین طریقہ

یہ ہے ایک بڑا گوشت کا ٹکڑا آپ فرج میں برف والے خانے میں ایک آدھ گھنٹہ کے لیے رکھ دیں۔ پھر باہر نکال کر تیز چھری سے اپنی مرضی کے مطابق ٹکڑے کاٹ لیں۔

چائینز ڈش بنانی ہو تو مرغی کے ٹکڑے بھی فرج میں تھوڑی دیر رکھ دیں۔ پھر نکال کر چھوٹے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔

گوشت گلانے کے لیے

(۱) خربوزے کے چھلکے سکھا کر پیس کر محفوظ رکھیں۔ دو تین چٹکی سفوف گوشت میں ڈالنے سے جلدی گل جاتا ہے۔

(۲) پان میں کھانے والا چونا ڈھکن پر لگا کر اوپر وزن رکھیں۔

(۳) کچا پپیتہ چھلکے سمیت سکھالیں۔ اس کا سفوف ڈالیں۔

(۴) پکانے سے پہلے اگر تھوڑی سی کچری پیس کر گوشت پر لگا دیں اور ایک دو گھنٹہ بعد پکائیں تو گوشت جلدی گل جائے گا۔ لہندوں اور چانپوں پر لگانے سے خستہ پن آجاتا ہے۔

(۵) چھالیہ کے موٹے دو چار ٹکڑے کاٹ کر سالن میں ڈال دیں۔

(۶) گوشت ہلکی آنچ پر گلائیں۔ اس کا مزہ کچھ اور ہی ہو گا۔ جلدی گل جائے گا۔

(۷) فرج میں سے گوشت کا پیکٹ نکال کر کسی پیالے میں رکھ دیں۔ اب اس گوشت کو دھونے کی ضرورت نہیں۔ دھونے سے غذائیت بھی ضائع ہو گی اور گوشت بھی نہیں گلے گا۔

گوشت خراب ہونے سے کیسے بچائیں

گوشت میں نمک ڈال کر آدھ پیالی پانی ڈال کر جوش دے لیں۔ چوبیس گھنٹہ کے بعد پھر ایک بار گرم کر لیں۔ اس طرح تین چار دن بقرعید کے موقعہ پر گوشت بغیر فرج کے رہ سکتا ہے۔

گوشت کے ٹکڑے کر کے نمک سرکہ لگائیں۔ چھری یا کانٹے سے گہرا کٹ لگائیں۔ پھر ہلکا سا تیل لگا کر رکھیں۔ اس سے گوشت پر جو پیڑی سی جم جاتی ہے وہ نہیں جمتی۔

پہاڑی علاقے میں گوشت کے پارچے پہاڑیوں پر سکھا کر محفوظ کرتے ہیں۔ ان پر نمک ضرور لگاتے ہیں۔ سوکھا ہوا یہ گوشت لذیذ ہوتا ہے۔

گوشت روسٹ کرتے ہوئے

اس بات کا دھیان رکھیں ہمیشہ گوشت کو دھو کر صاف کر کے اُسے سرکہ

اور نمک لگا کر رکھیں۔ اس سے گوشت خستہ اور نمکین ہو گا۔ شیشے کے پیالے میں سرکہ نمک تھوڑی سی پسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر گوشت رکھیں۔ پیالا اوپر سے ڈھانک کر فرج میں رکھیں۔ یہ گوشت جب بھی تلیں گی مزیدار ہو گا۔ کم از کم چوبیس گھنٹہ رکھیں۔

چانپس روسٹ کرتے ہوئے

آپ چانپوں کو مسالے دہی میں بھگو کر فرج میں رکھ دیں۔ اگر آپ سرکہ میں بھگونا چاہتی ہیں تو اس میں مسالے ملا دیں۔ پپیتا اور مسالے ملا کر بھی چند گھنٹوں کے لیے فرج میں رکھ سکتی ہیں۔ چانپیں خستہ اور مزے دار بنیں گی۔ لیموں کے رس میں بھی چانپ بھگو کر رکھی جا سکتی ہے۔

مُرغی

مُرغی ہمیشہ چھوٹی عمر کی لیں۔ وہ بہت جلدی گل جاتی ہے۔ بڑی عمر کی مُرغی کا گوشت سخت ہوتا ہے۔ ذائقہ نہیں ہوتا۔ بڑی مرغیوں کے ٹکڑے اگر سفید سرکہ اجینو موٹو اور نمک کے ساتھ بھگو کر رکھے جائیں تو فرائی کرتے کرتے گل جاتے ہیں۔ ویسے بھی مرغی کو مسالہ لگا کر رکھیں اور آدھ گھنٹہ بعد تلیں بہت لذیذ بنے گی۔

مچھلی کی بُو دور کرنے کے لیے

(۱) مچھلی کو بغیر دھوئے نمک لگا کر دو گھنٹہ کے لیے رکھ دیں۔ پھر آٹے سے دھو کر مسالہ لگائیں۔ اس طرح بُو ختم ہو جاتی ہے۔

(۲) بیسن اور نمک ہاتھ سے ملا لیں اور مچھلی کے ٹکڑوں پر خوب ملیں۔ پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔ مچھلی کی بو ختم ہو جائے گی۔

(۳) آٹے اور نمک سے مچھلی دھو کر لہسن پسا ہوا لگا کر رکھ دیں۔

(۴) مچھلی پر نمک اور سرکہ لگا دیں۔ دس منٹ بعد بیسن سے دھوئیں۔

(۵) مچھلی دھو کر چھاچھ میں ڈال دیں اور پھر نکال کر کسی بھاری پتھر یا سِل کے نیچے دبا دیں۔ مچھلی کی بُو ختم ہو جائے گی۔

(۶) مچھلی تلتے وقت گھی میں تھوڑی سی اجوائن ڈال دیں۔ اجوائن کی خوشبو مچھلی کی بُو ختم کر دے گی۔ ویسے بھی اجوائن سے تلی ہوئی مچھلی کا ذائقہ اچھا ہوتا ہے۔ چٹکی بھر اجوائن مچھلی کے مسالہ میں شامل کریں۔

مچھلی خریدتے وقت یہ دھیان رکھیں

مچھلی پر انگلی سے دباؤ دے کر اندازہ کریں تازی مچھلی ہے یا باسی۔ تازی مچھلی کا گوشت سخت ہوتا ہے باسی کا نرم۔ اور اس کے گلپھڑے سرخ ہونے چاہئیں۔ بعض مچھیرے خون لگا دیتے ہیں تاکہ پہچان نہ سکے۔ مچھلی کا گوشت نرم نہیں ہونا چاہیئے۔ باسی مچھلی خراب ہوتی ہے اور اس کی بُو بھی ناقابلِ برداشت۔

سبزیاں

کریلے کی کڑواہٹ دُور کرنے کے لیے

مٹھی بھر نمک لگا کر دھوپ میں رکھ دیں۔ خوب مل مل کر دھوئیں اور تیز گرم گھی میں تل لیں۔ اب انہیں گوشت یا قیمہ۔ ٹماٹر۔ پیاز میں ڈال کر پکائیں۔

کچا آم لے کر کاٹ لیں۔ تھوڑے سے پانی میں ابالیں۔ جب جوش آجائے کریلے کاٹ کر ڈال دیں۔ چار پانچ جوش دے کر اتار کر پھینک دیں۔ کریلے کی کڑواہٹ دور ہوگی۔

املی کے پانی میں بھی کریلے ابال سکتی ہیں۔ بعد میں کریلے اچھی طرح نچوڑ کر گھی میں فرائی کریں۔

سبزیاں پکاتے وقت دھیان رکھیں

پالک۔ ساگ۔ میتھی کے پتے کاٹ کر پلاسٹک کی چھلنی میں کھلے پانی سے دھوئیں اور ہاتھ سے اٹھا اٹھا کر دوسرے برتن میں رکھیں۔ اس طرح ساری مٹی اور کرکراہٹ نکل جاتی ہے۔ بالکل تھوڑا سا پانی ڈال کر سبزی پکائیں۔ آنچ ہلکی ہو اس طرح بھرپور غذائیت ملے گی۔

بینگن کے قتلے ڈال کر پانی میں ڈالیں۔ اس طرح وہ کالے نہیں ہوں گے۔

اگر آپ بیسن میں پکوڑے بنانا چاہتی ہوں تو تلتے وقت بیسن کے ٹکڑے نمک کے پانی سے نکالیں اور بیسن لگا کر تل لیں۔ ورنہ بیسن میں سیاہی مائل پانی چھوٹ جائیگا۔

مٹر کے دانے چھیل کر پلاسٹک کے لفافے میں برف کے خانہ میں محفوظ کر دیں جب پکانے ہوں تو ان میں سے تھوڑے سے نکال لیں۔

کچے ٹماٹر سستے مل جاتے ہیں ان کو جلد پکانا ہو

تو اخبار کے کاغذ میں لپیٹ کر رکھیں۔ دو چار دن میں سرخ ہو جائیں گے۔

ٹماٹر کو تھوڑے سے پانی میں ابال کر ان کا چھلکا آسانی سے اتاریں۔

سبزی تازہ رکھنے کے لئے

آلو۔ پیاز وغیرہ تو کئی دن تک اصل حالت میں رہتے ہیں۔ باقی سبزیوں کو احتیاط سے علیحدہ علیحدہ ٹھنڈی خشک جگہ رکھیں۔ جب دیکھیں خشک ہو رہی ہیں تو پانی کا چھینٹا دیں۔ پتے والی سبزیوں کو دن میں ایک بار ضرور الٹ پلٹ کریں۔ ورنہ جلدی گل سڑ جائیں گی۔ سبزی پر پانی میں بھیگا ہوا کپڑا نچوڑ کر بھی ڈال سکتی ہیں۔ اگر سبزی زیادہ ہے تو آپ اسے سکھا کر رکھ سکتی ہیں۔

ٹماٹر تھوڑے سے پانی میں نمک کے ساتھ ابال کر مشین میں پیس لیں۔ بوتل

میں بھر کر اوپر کھانے والا تیل ڈال دیں۔ یہ ٹماٹر بہت دیر محفوظ رہ سکتے ہیں۔ لیکن پانی میں بھیگے ٹماٹر بھی دیر تک رہ جاتے ہیں۔ ٹماٹر کے سروں پر پگھلا ہوا موم لگانے سے بھی ٹماٹر خراب نہیں ہوتے۔ برف خانہ میں ٹماٹر محفوظ کریں تو سالن بھونتے وقت دو تین ٹماٹر ڈال سکتی ہیں۔ یہ ٹماٹر سلاد کے کام نہیں آ سکتے۔

ادرک محفوظ رکھنے کے لیے

ادرک کو کسی چھوٹے سے گملے میں ریت بھر کر اس میں دبا دیں۔ تھوڑا سا پانی کا چھینٹا دیتی رہیں۔ ادرک خراب نہیں ہو گی۔ ادرک کو آپ زمین کھود کر بھی دبا سکتی ہیں۔ اس طرح وہ اُگ جائے گی اور آپ کو جب بھی ضرورت ہو گی آپ تھوڑی بہت زمین کھود کر نکال سکتی ہیں۔

گوبھی۔ گاجر۔ چقندر۔ شملہ مرچ

آپ سبزیاں کاٹ کر اُن کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پلاسٹک کے لفافے میں علیحدہ رکھ کر فرج کے برف خانہ میں محفوظ کر لیں۔ یہ سبزیاں آپ سوپ۔ چاول۔ شوربے۔ قیمہ میں ڈال سکتی ہیں۔ چکن چائنیز سوپ میں کام آ سکتی ہیں۔ ان کے رنگ اور ذائقہ میں بالکل فرق نہیں پڑتا ہے۔ بالکل تازی لگتی ہیں۔

سبزیاں سکھانے کے لئے

پہلے زمانے میں بڑی بوڑھیاں گاجر اور شلجم۔ کریلے سکھا کر رکھتی تھیں۔ گاجر کاٹتے وقت وہ گاجر کی بینڈی گہری کاٹ کر پھینک دیتیں۔ آج کی تازہ تحقیق بھی یہی ہے۔ گاجر کی بینڈی کاٹنے سے گاجر جلدی خشک ہو جاتی ہے۔ سبزیاں عام طور پر دھوپ میں سکھا کر خشک کی جاتی ہیں۔ مٹر کے دانے بھی خشک کر کے ڈبوں میں بھرے جاتے ہیں۔ پرانے طریقے برس ہا برس سے

کام آ رہے ہیں۔ آج کل سبزیوں کو کاٹ کر پوٹلی بنا کر اُبلتے پانی میں سبزی کی مناسبت سے رکھا جاتا ہے۔ پھر سکھا کر محفوظ کرتے ہیں۔

سوکھی سبزی تازی کرنے کے لئے

پکانے سے پہلے ان کو نیم گرم پانی میں بھگو دیں پھول کر تازہ ہو جائیں گی۔ سوکھی میتھی کو آپ ویسے ہی ہانڈی میں ڈال سکتی ہیں۔ بھگونے کی ضرورت نہیں ہے۔ گاجر۔ شلجم۔ کریلے وغیرہ بھگو دیں۔ سوکھا ہوا ساگ بھی تھوڑی سی دیر بھگوئیں اور پھر پکنے کے لیے رکھیں۔

پودینہ سکھانے کے لیے

پودینہ صاف کر لیں۔ دھو کر اسے اخبار پر پھیلا دیں۔ ڈنڈیوں کے ساتھ ہی رہنے دیں۔ دو تین دن کے بعد ہاتھ سے ملیں۔ ڈنڈیاں علیحدہ ہو جائیں گی۔ پودینہ علیحدہ۔ اب اسے شیشے کے مرتبان میں رکھ لیں۔ دہی کے رائتہ میں سبزیوں میں آپ اسے استعمال کر سکتی ہیں۔

لیموں

آپ برف خانہ میں بھی محفوظ کر سکتی ہیں۔ لیموں کا رس نکال کر کسی بوتل میں ڈالیں۔ اوپر تھوڑا سا کھانے والا تیل ڈالیں۔ اب یہ رس محفوظ ہے۔ چاہے جب اسے استعمال کریں۔

کابلی چنے گلانے کے لیے

(۱) تھوڑا سا نمک ڈال کر رات کو چنے بھگو دیں۔ صبح پکائیں جلدی گلیں گے۔

(۲) میٹھا سوڈا ڈال کر پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی پھینک کر دوسرے پانی میں پکائیں۔

(۳) چنے گلاتے وقت نمک اور میٹھے سوڈے کی دو تین چٹکیاں ڈال دیں۔ اسی طرح کالے چنے بھگوئے جاتے ہیں اور سوکھے ہوئے مٹر بھی ایک رات پہلے نمک کے پانی میں بھگوتے ہیں۔ سیم کے بیج بھی پہلے سے بھگو کر رکھیں ورنہ دیر میں گلیں گے۔ لوبیے سفید کے دانے دو گھنٹہ پہلے نیم گرم پانی میں بھگو دیں۔ پھر قیمہ میں شامل کریں۔

ثابت مسور جلدی گلانے کے لیے

ثابت کالے مسور صاف کر لیں۔ پھر ان کو کسی صاف جگہ زمین پہ ڈال کر کسی پتھر کے بٹے سے ہلکا ہلکا رگڑیں۔ تھوڑی سی سرخ دال بھی نکل آئے گی۔ یہ احتیاط رکھیں زیادہ چھلکے نہ اتریں۔ اب دال اٹھا کر پھٹک لیں اور دھو کر پکانے سے پہلے ۱۵ منٹ پانی میں بھیگی رہنے دیں۔ پھر چولہے پر ہلکی آنچ میں پکائیں۔ مٹی کی ہانڈی میں دال، چنے اچھے پکتے ہیں۔

اُبلے آلو کے چھلکے جلدی اتارنے کے لیے

گرم گرم آلو کے چھلکے جلدی اتر جاتے ہیں۔ ٹھنڈے آلو کے چھلکے اتارنے میں مشکل ہوتی ہے اور ٹھنڈے آلو پیسنے سے لیس بھی پیدا ہوتا ہے۔ آپ نے آلو کے کباب۔ کٹلس بنانے ہیں تو انہیں گرم گرم پیس لیں۔

آلو کو گھلنے سے بچانے کے لیے

آلو بعض دفعہ بالکل گھل جاتے ہیں۔ آلو کے ٹکڑے کاٹ کر نمک لگا کر دس منٹ کے لیے رکھ دیں۔ پھر ان کو دھو کر ہانڈی میں ڈالیں۔ آلو کے قتلے نہیں گھلیں گے۔

اچار خراب ہونے سے بچانے کے لیے

(۱) اچار کے مرتبان کو خشک جگہ ڈھانک کر رکھیں۔
(۲) گیلے ہاتھ سے اچار نہ نکالیں۔
(۳) بالکل صاف چمچہ مرتبان میں ڈالیں۔ خراب چمچے سے اچار خراب ہو جاتا ہے۔
(۴) آٹے یا اناج کا کوئی ذرہ مرتبان میں نہ پڑنے دیں۔
(۵) تیل ہمیشہ دو انچ اچار سے اوپر رہے۔ اچار میں پھپھوندی نہیں لگے گی۔
تیل کم ہو تو خراب ہونے کا زیادہ ڈر ہے۔
(۶) ہر ماہ دھوپ میں ایک دو دن مرتبان رکھیں اور چمچے سے اچار کو ہلا دیں۔
(۷) لیموں کے عرق یا سرکہ میں پڑا اچار خراب نہیں ہوتا ہے۔
(۸) اچار زیادہ ہے تو تھوڑا سا پوٹاشیم میٹا بائی سلفیٹ ملا دیں۔

سیب تازہ رکھنے کے لیے

کسی صندوق یا الماری میں بھوسا بچھا کر سیب اس طرح رکھیں کہ وہ ایک دوسرے سے علیحدہ رہیں۔ سیب خراب نہیں ہوں گے۔

پھلوں کو تازہ رکھنے کے لیے

لیموں کا عرق اگر پھلوں پر چھڑک دیا جائے تو وہ خراب نہیں ہوتے ہیں۔ شہد میں اگر پھل رکھے جائیں تو تازہ رہتے ہیں۔ کیلوں کا گچھا لٹکا دیا جائے تو کافی دن تک کیلے محفوظ رہتے ہیں۔ پپیتے کو خشک کاغذ میں رکھیں۔ جلدی خراب نہیں ہوگا۔ تربوز کو ٹھنڈا اور محفوظ رکھنے کے لیے ٹھنڈی زمین پر رکھیں۔

گاؤں کے لوگ تربوز کو کپڑے کے تھیلے میں ڈال کر کنوئیں میں رسی کے ساتھ لٹکا دیتے ہیں۔ تربوز میٹھا اور ٹھنڈا تازہ رہتا ہے۔ خراب نہیں ہوتا ہے۔

پھلوں کے چھلکے سکھائیے

خربوزے کے چھلکے پھینکنے نہیں ہیں۔ تیز دھوپ میں سکھا کر گرائنڈر میں پیس کر رکھ لیں۔ اس کا تھوڑا سا سفوف گوشت اور دال کے گلانے میں کام آتا ہے
لیموں کے چھلکے بھی بہت فائدہ مند ہیں۔ ان سے آپ برتن دھو کر چمکا سکتی ہیں منجن میں ملا سکتی ہیں۔ سر دھو سکتی ہیں۔ لیموں کے چھلکے سکھا کر رکھئیے۔

پپیتے چھوٹے کچے مل جائیں تو ان کو کاٹ کر سکھا لیں۔ سیخ کبابوں میں چانپوں میں تھوڑا سا سفوف ملانے سے قیمہ گوشت جلدی گل جائے گا اور اس میں ذائقہ بھی آئے گا۔

لہسن کے چھلکے اتارنے کے لیے

لہسن کو پانی میں بھگو دیں۔ رات کو بھگوئیں۔ صبح لوہے کی چھلنی میں ڈال کر ہاتھ سے ملیں۔ چھلکے جلدی اتر جائیں گے۔

لہسن کو سرسوں کا تیل لگا کر اخبار دھوپ میں بچھا کر اس پر پھیلا کر رکھیں۔ تیز دھوپ پڑنے دیں۔ تین چار گھنٹے بعد موٹا کپڑا لے کر اس سے لہسن کو ملیں۔ چھلکے اتر جائیں گے۔

پیاز کی تیزی سے بچنے کے لیے

افریقہ میں عورتیں یہ ٹوٹکا کرتی ہیں۔ پیاز کا موٹا سا چھلکا سر پر رکھ لیتی ہیں اس سے آنسو نہیں بہتے ہیں۔

پیاز چھیل کر تازے پانی میں ڈالتی جائیں۔ پھر اسے پانی ہی میں کاٹ لیں۔ پیاز کی تیزی ختم ہو جائے گی۔

پیاز بہت سارے کاٹنے ہیں تو پانی کے تسلے میں برف ڈال دیں اور اس

میں چھلی پیاز ڈال کر ٹھنڈی ہونے دیں۔ ٹھنڈی پیاز کاٹنے سے آنسو نہیں بہیں گے۔

گھی صاف کرنے کے لیے

گھی کے ڈبہ میں بعض دفعہ ناگوار سی بو ہوتی ہے۔ اس کے لیے بہتر طریقہ یہ ہے پانچ کلو گھی میں ایک پاؤ دہی ڈال کر جلا لیں۔ جب دہی جل جائے تو گھی کپڑے سے چھان کر بھر لیں۔ گھی میں اصلی گھی جیسی خوشبو ہو گی۔ سالن کا ذائقہ بھی بہتر ہو گا کچھ خواتین تو یہ ٹوٹکہ آزما کر کہتی ہیں ہم اصلی گھی میں ہی سالن پکاتے ہیں۔

استعمال شدہ گھی یا تیل صاف کرنے کے لیے

استعمال شدہ گھی علیحدہ پیالے میں رکھیں۔ اوپر سے نتھار لیں۔ تیل ہو تو وہ بھی اوپر اوپر سے نکالیں۔ گھر میں کوئی پرانی چھلنی ہو تو اس میں چھان لیں۔ گھی کا پیالہ فرج میں رکھ کر اوپر کی جمی ہوئی تہہ علیحدہ نکالیں۔ دیگ کے سالن کا گھی بھی آپ محفوظ کر سکتی ہیں۔ جما ہوا گھی کسی ڈبہ میں رکھ لیں۔ تھوڑا تھوڑا استعمال کریں۔

چیزیں تلنے کے لیے

گھی یا تیل خوب گرم کریں۔ پھر آنچ ہلکی کر کے جو چیز تلنی ہے وہ تلیں۔ بیسن ہاتھ سے خوب پھینٹ لیں۔ تھوڑا سا بیسن ہاتھ سے پانی میں ڈالیں۔ بیسن کی بوند پانی پر تیرنے لگے تو سمجھیں اب تیار ہے۔ ہاتھ سے پھینٹ کر بیسن زیادہ اچھی طرح ملا جاتا ہے۔ اس میں گھی زیادہ نہیں لگتا۔ اور نہ ہی میٹھا سوڈا یا بیکنگ پاؤڈر ڈالنا پڑتا ہے۔

کباب یا مچھلی تلتے وقت چٹکی بھر نمک فرائی پان میں ڈال دیں۔ اس طرح چیزیں چپکے نہیں لگیں گی۔ کباب پلٹنے کے لیے کھڑا چمچہ استعمال کریں۔ کباب میں انڈا ملانے سے۔ اوپر ڈبل روٹی کا چورا لگانے سے کباب اچھے تلے جاتے ہیں۔ خصوصاً آلو

کے کباب پر بیسن یا ڈبل روٹی کا چورا لگانے سے شکل اور ذائقہ بہتر رہتا ہے۔

چاول پکانے کے لیے

(۱) پرانا چاول کم از کم پندرہ منٹ پہلے بھگوئیں تاکہ چاول صحیح پک سکیں۔
(۲) چاول ناپ کر پکائیں۔ایک کپ چاول میں دو کپ پانی کا اندازہ رکھیں۔
(۳) زردہ پکانا ہو تو گرم گرم چاولوں کا پانی گراتے ہی فوراً ٹھنڈا پانی ڈالیں۔
اس طرح چاول جڑتے نہیں ہیں۔
(۴) چاول پکاتے وقت ایک چمچہ سرکہ ڈال دیں تو چاول کا رنگ ٹھیک رہتا ہے۔
(۵) مسالے والے چاول پکاتے وقت پیاز نہ ہو تو آپ تھوڑی سی چینی گھی میں خوب لال سرخ کر کے پانی ڈالیں اور پھر مسالے ڈال کر چاول پکائیں، چاولوں کا رنگ براؤن ہوگا اور مٹھاس بھی رہے گی۔
(۶) باسی چاول تازہ کرنے ہوں تو پانی کا چھینٹا دے کر ہلکی آنچ پر رکھیں۔اُبلے ہوئے چاول ہوں تو پانی ابال کر اس میں دو منٹ کے لیے باسی چاول ڈال کر پانی پھینک دیں۔ چاول ہلکی آنچ پر رکھیں۔

چاول کو کیڑوں سے بچانے کے لیے

چاول میں پسا ہوا موٹا نمک اور ہلدی ملا کر رکھیں۔ چاول جلدی خراب نہیں ہوں گے اور کیڑا بھی نہیں پڑے گا۔ نمک موٹا ہو تاکہ چھن جائے۔ دیہات میں منوں کے حساب سے چاول اسی طرح رکھتے ہیں۔

چاول کی بڑیاں بنانے کے لیے

چاول بچ جائیں تو ان میں تھوڑا سا پانی، سفید زیرہ، نمک مرچ ڈال کر پکائیں گھوٹ کر لئی کی طرح کرلیں۔کسی ٹرے میں ذرا سی گھی لگا کر بڑیاں توڑلیں۔تیز دھوپ

میں تین چار دن سکھائیں۔جب اچھی طرح خشک ہوجائیں تو ڈبے میں بھرلیں۔ان کو آپ تیز گرم گھی میں ہلکی آنچ پر تل لیں۔ چائے کے ساتھ مزہ دیں گی۔آپ انہیں مہمانوں کے سامنے بھی رکھ سکتی ہیں۔

پیاز کی بدبو منہ سے دور کرنا

پیاز کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ مگر اس کی بُو منہ سے آتی رہتی ہے۔ پیاز کی بو دور کرنے کے لیے تھوڑا سا دھنیا چبالیں۔اس سے منہ کی بُو دور ہوجاتی ہے بلکہ خوشبو سی آنے لگتی ہے۔

شکر تھوڑی سی کھانے سے بھی پیاز کی بُو منہ سے چلی جاتی ہے۔

مولی کی بدمزہ ڈکار نہ آنے کے لیے

مولی بہت فائدہ مند ہے۔ کچی کھائیں یا پکا کر کھائیں۔ہر طرح صحت کے لیے اچھی ہے۔ مولی کھانے کے بعد بدمزہ ڈکاریں آتی ہیں۔صاف پتہ چل جاتا ہے مولی کھائی ہے۔ان ڈکاروں سے بچنے کے لیے نو دس دانے مٹر کے کھالیں، اور جب بھی مولی کھائیں اس کے فوراً بعد مٹر کے تازے دانے چبالیں۔مولی کی بُو بھی نہیں آئے گی۔

منہ کی بدبو دُور کرنے کے لیے

بعض لوگوں کے منہ سے بہت بُری بو آتی ہے۔انہیں چاہیئے چٹ پٹی مسالہ دار چیز کھانا چھوڑ دیں۔قبض نہ ہونے دیں اور دن میں دو تین دفعہ سبز سونف کھایا کریں۔سونف کھانے سے منہ کی بدبو دور ہوجاتی ہے۔

پیروں کی بدبو دور کرنے کے لیے

کچھ لوگوں کے پاؤں میں سخت بدبو ہوتی ہے۔جو لوگ نماز پڑھتے ہیں، وہ

پانچوں وقت وضو کرتے ہیں۔ وضو کرنے سے میل دور ہوتا ہے۔ سب سے بہترین علاج تو یہ ہے پانچوں وقت وضو کیا جائے اور صبح کی نماز کے بعد دس منٹ گھاس پر ننگے پاؤں چلیں۔ چکنی مٹی کا لیپ پاؤں پر کریں۔ اس سے بھی بو دُور ہو جاتی ہے نمک۔ سرکہ کے پانی میں پاؤں بھگوئیں۔ پندرہ منٹ بعد نکال لیں۔ جرابیں روز دھو کر پہنیں۔ ایک دن سے زیادہ نہ استعمال کریں۔ جوتی کو دھوپ میں تھوڑی دیر رکھیں تاکہ اس کی بدبو دور ہو جائے۔ پھر ٹیلکم پاؤڈر چھڑک کر پہنیں۔

شیشے کی بوتلیں صاف کرنے کے لیے

شیشے کی بوتلیں بہت گندی ہو جائیں تو اس میں مٹھی بھر موٹی بجری (جو فرش بناتے ہوئے کام آتی ہے) اور تھوڑا سا نمک لے کر بوتل میں ڈال دیں۔ پانی آدھی بوتل بھر کر دھوپ میں رکھیں۔ شام کو ہلا کر بوتل صاف کریں۔ وم اور پانی سے دھوئیں۔ بوتلیں صاف ہو جائیں گی

چائے کے پانی میں وِم ملا کر بوتلیں دھوئیں۔

نمک اور کپڑے دھونے کا سوڈا ملا کر پانی کے ساتھ بوتل میں ڈالیں۔ دو گھنٹہ بعد بوتل دھولیں۔

سرکہ اور نمک بوتل میں ڈال دیں۔ دو گھنٹہ بعد دھوئیں۔

بوتل دھونے کے لیے برُش استعمال کریں۔

مسالے کے مرتبان دھونے کے لیے

عام طور پر جیم اور جیلی کی خالی شیشیوں میں جار میں مسالے رکھے جاتے ہیں۔ گرم پانی کسی ٹب میں ڈال کر اس میں سرف اور نمک ڈال دیں۔ پانی ذرا ٹھنڈا ہو جائے تو برش سے دھولیں۔ دھوپ میں رکھ کر سکھائیں۔ اخبار کے کاغذ سے صاف کر کے دوبارہ مسالے بھریں۔ بالکل نئی چمکتی شیشیاں نظر

آئیں گی۔

شیشے کے برتن چمکانے کے لیے

وم سے برتن دھوئیں اور دو چمچہ سرکہ لے کر اسے ایک جگ پانی میں ملا کر رکھ لیں۔ اس پانی سے برتن کھنگال کر رکھتی جائیں۔ شیشے میں چمک آجائے گی۔

پلاسٹک کے برتن دھونے کے لیے

وِم میں نمک ملائیں اور گرم پانی کی مدد سے خوب دھوئیں۔ پلاسٹک کے برتن پہلے صابن سے صاف کریں۔ پھر وِم اور نمک سے صاف کر کے دھولیں۔

چھری سے ہاتھ کٹ جائے

چھری سے ہاتھ کٹ جائے اور کوئی بھی چیز نہ ملے تو آپ شہد کو ململ کے کپڑے پر لگا کر انگلی پر لپیٹ دیں۔ زخم جلدی بھر جائے گا۔

انگلی چوٹ سے نیلی پڑ جائے

بعض دفعہ چوٹ سے خون جم جاتا ہے۔ سیاہی مائل نیلا دھبّہ پڑ جاتا ہے۔ اس کے لیے آپ شہد میں تھوڑا سا نمک ملا کر دھبّہ پر لیپ کریں۔ دو تین بار لگانے سے جلد کی سیاہی دور ہو جائے گی۔ اسی طرح جل جانے پر خالص شہد کا لیپ ٹھنڈک دیتا ہے۔ شہد نہ ہو تو خالص پیاز کا رس لگائیں۔ نیل پانی میں گھول کر لیپ کریں۔

سبزی کاٹنے سے ہاتھ پر داغ پڑ جائیں

آپ تھوڑا سا نمک اور سرسوں کا تیل لگائیں۔ صابن سے مل کر دھولیں۔

نمک اور سرکہ ملا کر دھونے سے بھی داغ دور ہو جاتے ہیں۔

تھوڑا سا نمک۔ آٹا۔ تیل ملا کر خوب رگڑیں۔

لیموں کا چھلکا رگڑیں اور پھر صابن سے ہاتھ دھو لیں۔ جو کے آٹے میں نمک ملا کر رگڑیں۔ پھر صابن سے ہاتھ دھو لیں۔

ہلدی کے داغ دور کرنے کے لیے

ہلدی کے داغ ہاتھ پر بہت بُرے لگتے ہیں۔ کچھ خواتین مسالہ میں ثابت ہلدی ڈال کر پیستی ہیں۔ اس کے داغ دور کرنے کے لیے لیموں کا رس ملیں اور صابن سے ہاتھ دھو لیں۔ لیموں نہ ہو تو تھوڑی سی ٹاٹری پانی میں گھول کر داغ پر ملیں۔ بعد میں کولڈ کریم لگا لیں۔ یہ ساری ترکیبیں ان خواتین کے لیے ہیں جو دستانے پہن کر کام نہیں کرتیں۔

مچھر سے بچاؤ کے لیے

مچھّر کے کاٹنے سے انسان بیمار ہو جاتا ہے۔ مچھروں سے بچنے کے لیے ان ٹوٹکوں پر عمل کریں۔

(۱) نیم کی نمولیاں لیں۔ کوٹ کر سرسوں کے تیل میں جلا لیں۔ اس تیل کی یہ خاصیت ہے جہاں ملیں گے وہاں مچھر نہیں کاٹیں گے

(۲) نیم کے پتوں کی دھونی سے مچھر بھاگتے ہیں۔

(۳) تھوڑے سے کوئلے جلا کر اس پر گندھک کا ٹکڑا رکھ دیں اور دروازے بند کر دیں۔ گندھک کی بُو سے مچھر مر جائیں گے۔ آدھ گھنٹہ بعد دروازہ کھولیں۔

(۴) حرمَل کے دانے۔ کلونجی۔ لوبان کی دھونی سے بھی مچھّر مر جاتے ہیں۔

کھٹمل سے بچاؤ کے لیے

(۱) چار پائی دھوپ میں رکھیں۔ اُبلتا ہوا پانی ڈالیں۔

(۲) ڈی۔ڈی۔ ٹی کا پاؤڈر پانی میں ملا کر چارپائی کے پایوں میں ڈالیں۔

(۳) سرخ مرچیں پانی میں ملا کر پایوں میں ڈالیں۔

(۴) اجوائن پیس کر تیز گرم پانی میں ملا کر چارپائی پر چھڑکیں۔

(۵) چاروں پایوں کی خالی جگہ میں پودینے کی شاخیں ٹھونس دیں۔

(۶) نیم کے پتے چار پائی پر بچھائیں اور نیم کا پانی ڈالیں۔

چیونٹی سے بچنے کے لیے

(۱) جب کوئی چیز رکھیں تو ایک لمحہ کے لیے سانس روک لیں۔ پھر کھانے کی چیز رکھ دیں۔ چیونٹیاں نہیں آئیں گی۔

(۲) چیونٹی کے بل کے پاس ہلدی کا دائرہ بنا دیں۔ چیونٹیاں نہیں نکلیں گی۔

(۳) شیشے کے پیالے میں یا مٹی کے کونڈے میں پانی بھریں۔ اس کے بیچ میں دوسرا پیالہ رکھ کر کھانے کی چیزیں ڈال دیں۔ چیونٹیاں اسے کھا نہیں سکیں گی۔

دیمک سے بچاؤ کے لیے

(۱) مٹی کے تیل میں نیم کی نمولی پیس کر ملائیں اور یہ تیل فرنیچر الماری پر لگائیں

(۲) مٹی کا تیل بھی لگانے سے دیمک مر جاتی ہے۔

(۳) تارپین کا تیل لگائیں۔

(۴) الماری میں دیمک ہے تو ایک کونے میں تھوڑا سا اصلی گھی رکھ دیں۔ گھی کی خوشبو سے چیونٹیاں آ کر دیمک کھائیں گی۔

(۵) گرمی سے دیمک بھاگتی ہے۔ اگر سِیل نہیں ہے تو دیمک جلدی ختم ہو سکتی ہے۔

(۶) دیمک سے بچنے کے لیے الماری میں کاغذ کے نیچے نیم کے سوکھے پتے بچھائیں

نیم کی لکڑی سے جو چیز بنتی ہے اس میں کیڑا نہیں لگتا۔

(۷) شہتیروں کی چھت ڈالنی ہو تو کولتار کی تہہ چھت کے چاروں طرف گرم گرم کرکے بچھادیں۔ اس سے دیمک نہیں لگے گی۔

(۸) ہفتہ میں ایک بار اسپرے ضرور کریں تاکہ دیمک پھیل نہ سکے۔ آج کل دیمک سے بچاؤ کے لیے مکان بناتے وقت ہی دوائیاں ٹیکے کی طرح زمین میں ڈالی جاتی ہیں۔ اس سے مکان میں دیمک نہیں لگتی۔ ہینگ کی بُو سے دیمک نہیں رہتی ہے۔

بلب پر سے بُھنگے دور کرنے کے لیے

گرمی میں اکثر رات کو بلب کے چاروں طرف پردار کیڑے اور بُھنگے اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ کمرے میں بیٹھنا محال ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ ایک پیاز کاٹ لیں۔ پیاز کے ٹکڑے کسی دھاگے کی مدد سے بلب کے پاس لٹکا دیں۔ سارے کیڑے بھاگ جائیں گے۔

تھوڑی دیر کے لیے کمرہ میں اندھیرا کرلیں۔ اندھیرے سے کیڑے غائب ہو جائیں گے۔

چوہے بھگانے کے لیے

بازار میں کئی دوائیاں دستیاب ہیں۔ ان کو احتیاط سے استعمال کریں اور چھوٹے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ چوہے کے بل میں شیشہ کے ٹکڑے موٹے موٹے ڈال دیئے جائیں تو چوہے بھاگ جاتے ہیں۔

چوہے کو رنگ کر چھوڑ دیا جائے تو دوسرے چوہے بھی کہیں اور چلے جاتے ہیں۔ چوہے مار گولیاں ڈالیں تو سارے گھر میں احتیاط رکھیں کوئی چوہا مرا ہوا کسی کونے میں نہ رہ جائے۔ پیپرمنٹ کا سفوف چھڑکنے سے چوہے نہیں رہتے۔

چھپکلی بھگانے کے لیے

انڈے استعمال کرنے کے بعد اُن کے خول احتیاط سے رکھیں۔ الماری میں اور جس جگہ چھپکلیوں کا شبہ ہو وہاں رکھ دیں۔ چھپکلی بھاگ جائے گی۔ چھپکلی پکڑنی ہو تو چنبیلی یا موتیے کا پھول کسی بڑے تنکے یا شاخ پر لگا کر چھپکلی کے سامنے کریں۔ چھپکلی پھول کی خوشبو سے نیچے آئے گی۔ شاخ آہستہ آہستہ نیچے کرلیں اور چھپکلی کو پکڑ کر باہر پھینک دیں۔ چھپکلی میں زہر ہوتا ہے۔ اس کا دھیان رکھیں۔

بچھو کے لیے

مولی کا عرق نکال کر محفوظ کرلیں۔ بچھو کاٹ لے تو یہ عرق روئی سے دو تین بار لگائیں۔ ٹھنڈک پڑ جائے گی۔ مولی کے پتے خشک کرلیں۔ جہاں سانپ بچھو کا شبہ ہو وہاں اس کی دھونی دے دیں۔ مولی کے بیج تین ماشہ کے قریب کھانے سے سانپ۔ بچھو۔ بھڑ۔ شہد کی مکھی۔ زہریلے کیڑوں کا اثر دُور ہوتا ہے۔ مولی کا رس لگائیں اور بیج کھلادیں۔ بچھو پر مولی کا پانی ڈالیں تو وہ مرجاتا ہے۔

مولی کا عرق بوتل میں خراب نہیں ہوتا۔ گھر میں نکال کر یہ عرق ضرور رکھیں۔

جوئیں مارنا

بعض دفعہ اتنی جوئیں پڑتی ہیں کہ چارپائی اور بستر میں بھی ڈیرہ جمالیتی ہیں مولی کے نرم نرم پتے توڑ کر اس میں پارہ ہم وزن ملاکر پتھر کی کھرل میں باریک پیس لیں اور روئی تر کرکے چارپائی کے چاروں کونوں میں رکھ دیں۔ جوئیں اور کھٹمل مرجائیں گے۔

اس دوا میں دھاگے تر کریں۔ اس دھاگے کو کنگھی میں لپیٹ کر بالوں میں
پھیریں یا ہیر پن کے ساتھ دھاگہ سر میں لگالیں۔ جوئیں مر جائیں گی۔
مولی کے عرق میں سرسوں کا تیل ملا کر تھوڑا سا پارہ کھرل کریں اور سر پر لگا
کر کپڑا باندھ دیں۔ جوئیں مر جائیں گی۔

آنکھ میں کوئی کیڑا پڑ جائے

آنکھ کو بالکل نہ ملیں۔ پانی سے پیالہ بھرلیں۔ سر جھکا کر آنکھ کھول کر پانی میں
ڈبو دیں۔ کیڑا نکل جائے گا۔ آنکھ ملنے سے نقصان ہوتا ہے۔ آنکھ کو کبھی نہ ملیں۔
آنکھ میں بعض دفعہ ریت کنکر پڑ جائے اور کوئی چیز پاس نہ ہو تو آپ الٹے
قدموں چلیں۔ گیارہ قدم گنیں۔ آنکھ سے ریت نکل جائے گی۔
گلاب کا سادہ عرق آنکھ میں ڈالنے سے سوزش نہیں ہوتی یا تازے پانی
کے چھینٹے بار بار آنکھوں پر ماریں۔

مکھیاں دور کرنے کے لیے

لونڈر کا تیل اسپنج پر ڈال کر گرم پانی ڈال دیں۔ خوشبو سے مکھیاں بھاگ جائینگی۔
فینائل کی بُو سے بھی مکھیاں بھاگتی ہیں۔ فینائل پانی میں ملا کر کمرے میں
کپڑے سے فرش صاف کریں۔ کیڑے مکوڑے اور مکھیاں نہیں آئیں گی۔

غذا کے بارے میں

غذا کے بارے میں بھی کئی ٹوٹکے ایسے ہیں جن پر عمل کیا جائے تو صحت
برقرار رہتی ہے۔ سب سے بڑی بات تو یہ ہے جب بھوک لگے اس وقت کھانا
کھائیں اور جب تھوڑی بھوک باقی رہے تو کھانا چھوڑ کر اٹھ جائیں۔ اس طرح
معدہ پر بوجھ نہیں بنتا۔ صحت ٹھیک رہتی ہے۔ کھانا تازہ اور سادہ ہونا چاہیئے

اس کے بیچ میں زیادہ پانی نہ پئیں۔ چبا چبا کر کھائیں۔

تیز گرم کھانا کھانے سے

گرم گرم روٹیاں اچھی لگتی ہیں۔ مگر ہر چیز میں اعتدال ضروری ہے۔ آپ
بہت گرم کھانا کھائیں گے۔ پیاس زیادہ ہوگی۔ اور یہ مشاہدہ میں آیا ہے جو لوگ
ہمیشہ گرم کھانا کھاتے ہیں ان کے معدہ میں سوزش اور زخم ہو جاتے ہیں۔ اس
لیے گرم کھانے سے احتراز کرنا چاہیئے۔ کھانا تازہ گرم ہو مگر اتنا نہیں کہ منہ جل
جائے۔ چھوٹی سی بات پر عمل کر کے بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

گرمی میں کھانے کے بعد تھوڑا سا آرام ضروری ہے

گرمی میں موسم کی حدت جسم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ سردی کے موسم میں جو
بھی کھائیں ہضم ہو جاتا ہے۔ جسم کی حرارت عزیزی سردی میں بڑھ جاتی ہے
جو لوگ کھانے پینے کے شوقین ہیں وہ سردی میں حلوے، مغزیات، انڈے
وغیرہ کھا کر صحت بہتر بناتے ہیں۔ مگر گرمی میں ایسی چیزیں نہیں کھانی چاہئیں
ٹھنڈی سبز ترکاریاں، دودھ، دہی، تازہ پھل استعمال کریں، اور کھانا کھاتے
ہی کوئی کام نہ کریں۔ اس سے دماغ پر بوجھ پڑتا ہے۔ دس پندرہ منٹ کے
لیے لیٹ جائیں یا تھوڑی سی دیر سو جائیں تو صحت کے لیے بہت اچھا ہے۔
جو لوگ دفاتر میں کام کرتے ہیں وہ بھی دس منٹ کے لیے کرسی پر آرام کر سکتے ہیں۔

کھانا جلدی ہضم کرنے کے لیے

زیادہ پانی نہ پئیں۔ کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ کھانے سے ہاضمہ بہتر رہتا
ہے۔ قبض نہیں رہتا۔ گڑ ایسی چیز ہے جو شہر۔ دیہات۔ قصبہ میں عام دستیاب
ہے۔ قبض سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ بے چھنے آٹے کی روٹی۔ سبزی۔ پھل

غذا میں شامل کریں۔ رات کا کھانا سونے سے دو گھنٹہ پہلے کھائیں۔ اگر آپ دودھ کے شوقین ہیں تو کھانا کم کھائیں اور سونے سے پہلے دودھ پی لیں۔ دودھ پینے کے بعد چاٹ۔ ترش چیز یا پان نہ کھائیں۔

برسات کے موسم میں

برسات میں غذا کھانے میں بہت احتیاط کرنی چاہیئے۔ سرکہ۔ سرکہ کی چٹنیاں۔ سرکہ میں پودینہ پیاز ڈال کر ضرور کھائیں۔ لیموں کی چٹنی۔ اچار۔ املی کی چٹنی۔ تازہ پودینہ۔ پیاز کا استعمال ضروری ہے۔ برسات کے موسم میں لسّی دہی۔ چھاچھ پینے میں احتیاط کریں۔ اس سے طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ گوشت کے ساتھ سبزی ضرور ڈالیں اور لیموں کا استعمال زیادہ کریں۔

سبزیوں کو اچھی طرح پانی سے دھوئیں اور باریک کاٹ کر پانی کا چھینٹا دے کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ گرمی اور برسات میں زیادہ گڑ نہ کھائیں۔ امرود میں لیموں۔ نمک۔ مرچ لگا کر کھائیں۔ پھل کھانے کے فوراً بعد پانی پینے سے گلے میں خراش ہوتی ہے۔ نزلہ۔ زکام۔ کھانسی ہوتی ہے۔ گنا چوس کر پانی نہیں پینا چاہیئے۔ نزلہ کھانسی ہوگی۔

گرمی کے موسم میں چھاچھ ضرور پیئیں

صحت کے لیے دودھ۔ دہی۔ چھاچھ ضروری ہے۔ چھاچھ بدن کو غذائیت دیتی ہے اور گرمی کے مضر اثرات سے بچاتی ہے۔ چھاچھ کا استعمال درازیٔ عمر کا باعث ہے۔ جو لوگ تازہ چھاچھ پیتے ہیں وہ گرمی میں زیادہ کام کرتے ہیں۔ دیہاتوں میں تازہ چھاچھ کی بدولت کھیتی باڑی ہوتی ہے۔

جو غذا ایک دوسرے کے بعد نہیں کھانی چاہیئے

(۱) چاول کھانے کے بعد تربوز کبھی نہ کھائیں۔ بیمار ہو جائیں گے۔

(۲) مچھلی کھا کر دودھ نہ پئیں۔ جسم پر دھبے پڑ جائیں گے۔

(۳) دودھ چاول کھانے کے بعد ستّو نہ پئیں۔

(۴) مچھلی کے ساتھ چینی۔ گڑ۔ شہد نہیں کھانا چاہیئے۔

(۵) کیلے کھانے کے بعد لسّی نہیں پینی چاہیئے۔ معدے میں درد ہو جائے گا۔

(۶) لہسن کے ساتھ خربوزہ کھانے سے تکلیف ہو جاتی ہے۔

(۷) مولی۔ دہی اور پنیر ایک ساتھ کھانے سے۔ مونگ کی کھچڑی کے ساتھ کھیرا کھانے سے قولنج کا درد ہوتا ہے۔

(۸) لہسن اور مولی کھا کر دودھ نہیں پینا چاہیئے۔ سرکہ اور دودھ اکٹھے نہیں پینا چاہیئے۔

(۹) کبوتر کا گوشت تیل میں بھون کر نہ کھائیں۔ گھی میں پکائیں۔

(۱۰) چاول کھانے کے بعد سرکہ نہ استعمال کریں۔ معدہ کا درد ہو جائے گا۔

(۱۱) لہسن پیاز کھانے کے بعد بادام نہ کھائیں۔

(۱۲) شہد کھا کر گھی نہ کھائیں، نقصان ہوگا۔

اوندھے منہ لیٹ کر کھانا نہیں چاہیئے

ہمارے ہاں اب یہ رواج ہوتا جا رہا ہے بچے لیٹ کر اوندھے منہ ٹیلی ویژن بھی دیکھتے رہتے ہیں اور کھاتے بھی ہیں۔ حدیث میں ہے اوندھے منہ لیٹ کر نہ کھاؤ۔ اس طرح کھانے سے ہاضمہ صحیح نہیں رہتا۔ بچوں کو اس طرح کھانے سے منع کریں۔ نقصان ہوتا ہے۔

کھانے میں پھونک نہیں ماریں

حدیث میں ہے گرم کھانے میں پھونک نہیں مارنی چاہیئے۔ طبّی تحقیق بھی یہی کہتی ہے۔ گرم کھانے میں پھونکنے سے جراثیم سرایت کر جاتے ہیں۔ کھانے

کے ڈونگے میں کبھی پھونک نہ ماریں۔ نقصان ہوگا۔ کھانے کے فوائد ختم ہو جائیں گے۔

پانی پینے کا صحیح طریقہ

بچے سکول سے آتے ہیں تو فرج سے بوتل نکالی اور غٹ غٹ کر کے پانی پینا شروع کر دیا۔ اس سے تکلیف ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ پانی معدے میں جاتے ہی درد شروع ہو جاتا ہے۔ ماؤں کو چاہیئے بچوں کو اس طرح پانی پینے دیں۔ پانی پیتے وقت بسم اللہ پڑھیں۔ گھونٹ گھونٹ کر کے پانی پئیں۔ آخر میں الحمد اللہ کہیں۔ اس طرح کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔ پانی یک بارگی پینے سے دل کی حرکت پر فوری اثر ہوتا ہے۔ پیاس بھڑکتی ہے۔ گلے میں پھندہ لگ جاتا ہے۔

پانی کے گلاس میں پھونک بھی نہیں مارنی چاہیئے۔ کچھ بچے شربت یا دودھ بوتل پیتے وقت منہ سے گڑگڑاتے ہیں وہ طریقہ بھی ٹھیک نہیں۔ بچوں کو منع کریں۔

چٹخے ہوئے گلاس یا پیالے میں پانی نہ پئیں

گھر میں گلاس چٹخ جائے یا کانچ کے پیالے۔ مگ کے کنارے ٹوٹ جائیں تو ان کو بالکل استعمال نہ کریں۔ مٹی اور دیسی چینی کے برتن بھی اسی زمرے میں آتے ہیں۔ جدید تحقیق بھی یہی ہے۔ ان کناروں پر میل جم کر جراثیم جگہ بنا لیتے ہیں۔ بیماری کا موجب بنتے ہیں۔ ایک تو ٹوٹی جگہ سے ہونٹ زخمی ہو سکتے ہیں۔ دوسرے جراثیم پیٹ میں جاتے ہیں۔ یہی حکم حدیث میں ہے۔ ٹوٹے برتن میں پانی نہ پیا جائے۔

پانی کا برتن کھلا نہ رکھیں

پانی کے برتن کو ڈھانک کر رکھیں۔ کچھ لوگ کچے برتنوں میں پانی رکھتے ہیں۔ مگر اس کے اوپر والے ڈھکنے کی احتیاط نہیں کرتے۔ پانی برتن میں ہو یا گھڑے میں۔ اس کو ڈھانک کر رکھیں۔ تاکہ مٹی۔ گرد۔ کیڑے اندر نہ گھس سکیں۔ پانی نکالنے والا

برتن بھی صاف جگہ رکھنا چاہیئے۔ ان چھوٹی چھوٹی باتوں سے صحت ٹھیک رہتی ہے نقصان بھی نہیں ہوتا۔ کھانے پینے کی چیزوں کو ہمیشہ ڈھانکیں۔ مکھی بیٹھ نہ سکے۔ مکھی کے پروں میں جراثیم ہوتے ہیں اور دوسرے یہ کہ چھپکلی زہریلی ہوتی ہے۔ وہ کھانے پر سے گزر جائے تو کھانا زہریلا ہو جاتا ہے۔

سوڈا بائی کارب

سوڈا بائی کارب جسے ہم عام زبان میں کھانے کا سوڈا یا میٹھا سوڈا کہتے ہیں بہت کام کی چیز ہے۔ عام طور پر خواتین اسے بیسن یا آٹے میں خمیر کے لیے استعمال کرتی ہیں۔ لیکن یہ بہت فائدہ دیتا ہے۔ گھر میں کسی شیشے کی بوتل میں سوڈا بھر کر ضرور رکھیں۔

الرجی کے لیے

بعض دفعہ ایک دم سارے جسم پر چھپاکی نکل آتی ہے۔ چھپاکی کو پتی اور الرجی بھی کہتے ہیں۔ سارے جسم پر سرخ رنگ کے دھپڑ پڑتے ہیں۔ ناقابل برداشت خارش ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں ایک ماشہ سوڈا بائی کارب ایک چھٹانک پانی میں گھول لیں۔ روئی کی مدد سے لگائیں ٹھنڈک پڑ جائے گی۔ اسی طرح جسم کا کوئی حصہ جل جائے خواہ آگ سے جلے یا گرم پانی سے، تو سوڈے کا محلول لگانے سے ٹھنڈ پڑ جاتی ہے۔ جلن اور سوزش ختم ہو جاتی ہے۔

دانتوں کے درد کے لیے

دانت میں درد رہتا ہو۔ بعض دفعہ دانت میں سوراخ ہوتا ہے یا گل سڑ جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے دانتوں میں اور سر میں تکلیف رہتی ہے۔ ایسی صورت میں ایک ماشہ سوڈا ایک چھٹانک پانی کے حساب سے ایک بڑے شیشے

کے گلاس میں سوڈا حل کریں اور خوب غرارے کریں۔ آرام آجائے گا۔

ہاضمہ کی خرابی سے قے آنے کے لیے

ایک تولہ سوڈا لیں۔ چھوٹی سبز الائچی کے دانے نکالیں۔ چھ ماشہ دانے نکال کر باریک پیس لیں اور ملا دیں۔ ایک ماشہ خوراک ہے۔ یہ آپ دو دو گھنٹہ پانی کے ساتھ دیں۔ ہاضمہ ٹھیک ہو گا۔ قے بند ہو جائے گی۔ یہ خوراک بڑے آدمی کے لیے ہے۔ بچوں کو ½ ماشہ خوراک دیں۔ ننھے بچوں کے لیے سوڈا اچھی دوا ہے۔ ایک چٹکی سوڈا کارب میں، ایک چٹکی پسی ہوئی مریوند چینی اور ذرا سی چینی ملا کر کھلائیں۔ بچوں کو آدھی رتی سے ایک رتی تک سوڈا دیں زیادہ نہیں۔

چھوٹے بچے دودھ ڈالیں یا کھٹی بُو آئے

سہاگہ بہت اچھی چیز ہے۔ خصوصاً چھوٹے بچوں کے لیے تو بے ضرر دوا ہے۔ تھوڑا سا سہاگہ لے کر توے پر کھیل کریں۔ باریک پیس کر رکھ لیں۔ بچے دودھ ڈالیں۔ پیٹ میں درد ہو۔ پیٹ پھول جائے تو چٹکی بھر سہاگہ دودھ میں گھول دیں یا ویسے ہی چٹا دیں۔ سہاگہ بلغم کو نکالتا ہے اور بچوں کے پیٹ میں جو گیس بنتی ہے اس کو دور کرتا ہے۔

دانت آسانی سے نکلنے کے لیے

سہاگہ بھون کر شہد میں ملا کر رکھیں۔ یہ شہد صبح شام مسوڑھوں پر ملنے سے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔ بچوں کو تکلیف نہیں ہوتی۔ بچوں کو قبض نہیں ہونا چاہیئے۔ انہیں کسٹرائیل دیتے رہیں تاکہ بچے صحت مند رہیں۔

ملٹھی باریک پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا نمک اور شہد ملا کر مسوڑھوں پر ملیں۔

سرس کے بیج لے کر اس کا ہار بنا کر بچے کے گلے میں ڈالیں۔

تانبہ اور جست کی تار علیحدہ علیحدہ لے کر کسی سنار سے بٹ دلائیں۔ پھر اسے ریشمی کپڑے میں سی کر گلے میں ڈالیں۔ دانت آسانی سے نکل آئیں گے۔

بچوں کے منہ میں چھالوں کے لیے

سہاگہ بھون لیں اور گلیسرین میں ملا کر روئی کے ساتھ چھالوں پر لگائیں۔ دن میں تین دفعہ ضرور لگائیں۔ گلیسرین نہ ہو تو سہاگہ شہد میں ملالیں۔

بچوں کی بد ہضمی کے لیے

تھوڑی سی سبز سونف اور تھوڑا سا پودینہ لے کر ایک گلاس پانی میں جوش دے کر رکھ لیں۔ بچوں کو تھوڑا تھوڑا پلائیں۔ اس سے بد ہضمی دور ہو گی دودھ ہضم ہو گا اور بچے صحت مند رہیں گے۔

گورے بچے پیدا کرنے کے لیے

ہر عورت کی خواہش ہے اس کے ہاں خوب صورت گورے چٹے بچے پیدا ہوں۔ ماں باپ اگر سانولے یا کالے رنگ کے ہوں تو بچے بھی ایسے ہوتے ہیں۔ گورے بچوں کی خواہش مند ماؤں کو چاہیئے وہ سفید ناریل روز نہار منہ مصری ملا کر کھائیں۔ ناریل نہ ملے تو سفید کھوپرا منگا کر رکھ لیں۔ اس کے کھانے سے ماں کی عام جسمانی کمزوری بھی دور ہو گی اور بچہ بھی گورا صحت مند پیدا ہو گا۔ ابلے سفید چاولوں میں دودھ ڈال کر زیادہ کھائیں اور صبح کھوپرا اور مصری ضرور کھائیں۔ یہ ٹوٹکہ آزمودہ ہے۔

سانولے بچوں کا ابٹن

پسی ہلدی ایک حصہ۔ آٹا یا میدہ ایک حصہ۔ گھی ایک حصہ ملا کر ذرا سا

پانی ڈالیں۔ اور بچے کے جسم پر یہ گندھا ہوا سخت آٹا ملیں۔ ایک گھنٹہ بعد بچے کو نہلادیں۔ بچوں کا رنگ گورا ہو جائے گا۔ ہر روز تازہ آٹا لے کر ہلدی۔ گھی ملا کر استعمال کریں۔

رنگ نکھارنے کے لیے

پودینہ کا پانی بہترین ہے۔ تھوڑا سا خشک یا سبز پودینہ لے کر اسے ایک گلاس پانی میں ابال لیں اور وہ باقاعدگی سے پئیں۔

دھوپ میں رنگ کالا ہو جائے

تو آپ پریشان نہ ہوں۔ کھیرے کا رس تھوڑے سے دودھ میں ملا کر روئی سے ہاتھوں اور چہرے پر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد صابن سے منہ ہاتھ دھو لیں۔ چند دنوں میں رنگ ٹھیک ہو جائے گا۔

کھیرے کے قتلے کاٹ کر چہرے پر ملنے سے رنگ صاف ہوتا ہے۔

لیموں کا رس گلاب کے عرق میں ملا کر لگائیں۔ سیاہی دور ہوگی۔

کان کے درد کے لیے

سرسوں کا تیل کریں۔ اس میں لہسن کی پوتھیاں چھیل کر سیاہ کریں۔ تیل ٹھنڈا کریں اور چھان کر شیشی میں رکھ لیں۔ کان میں درد ہو تو چمچہ میں تھوڑا سا تیل ہلکا گرم کریں۔ دو تین قطرے ڈالیں۔ آرام آجائے گا۔

سردی سے آواز بیٹھ جائے

ادرک کا درمیانہ ٹکڑا لیں۔ نوکدار چھری سے سوراخ کریں اور ادرک میں نمک بھر دیں۔ ادرک کے چورے سے سوراخ بند کر لیں۔ تھوڑا سا گندھا ہوا آٹا ادرک

کے چاروں طرف لگائیں۔ چولہے میں دبا دیں۔ آٹا پک جائے تو نکال کر آٹا پھینک دیں۔ ادرک تھوڑی سی لے کر کھائیں۔ آواز ٹھیک ہو جائے گی۔

خشکی سے آواز بیٹھے

تو بڑی بوڑھیوں کا یہ ٹوٹکہ آزمائیے۔ سات بادام کی گریاں اور سات کالی مرچ لے کر تھوڑے سے پانی میں چٹنی کی طرح پیس لیں۔ ایک چمچہ چینی ملائیں اور چاٹ لیں۔ آواز درست ہو جائے گی۔

سردی سے ہاتھ کی انگلیاں سوج جائیں

آپ آٹا چھانیئے۔ تھوڑی سی بھوسی لیکر اس میں نمک ملائیں اور پانی میں جوش دے کر اس پانی میں ہاتھ بھگوئیے۔ پانی نیم گرم ہو۔ ہاتھ دھو کر کریم لگائیں۔ شلجم کے ابالے ہوئے پانی سے بھی ہاتھ ٹھیک ہوتے ہیں۔

پان کھانے سے زبان پھٹ جائے

بعض دفعہ پان میں چونا زیادہ لگ جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے زبان پھٹ جاتی ہے۔ کچھ کھایا پیا نہیں جاتا۔ تھوڑا سا کھوپرا لے کر چبالیں۔ منہ ٹھیک ہو جائے گا۔ کھوپرے سے منہ کی جلن دور ہوتی ہے۔

گنج کے لیے

سر میں بعض دفعہ پھنسیاں نکل آتی ہیں اور ان سے پانی بہتا رہتا ہے۔ ان سے سر میں خارش ہوتی ہے۔ آم کے اچار کا دو سال پرانا تیل لیں اور روز لگائیں۔ اس سے گنج دور ہو جاتا ہے۔ کنیر کے پودے باغوں میں ہوتے ہیں۔ یہ کافی بڑے ہوتے ہیں۔ مالی سے پوچھ کر کنیر کے پتے توڑ لیں۔ پاؤ بھر سرسوں کے

تیل میں ڈیڑھ چھٹانک پتے جلالیں۔ تیل چھان کر رکھیں۔ اس سے سر کے زخم ٹھیک
ہوں گے۔ گنج دور ہوگا۔

بال خورہ کے لیے

یہ ایک بیماری ہے۔ بھنوؤں کے سر کے بال گول گول دائروں میں گر کر داغ
ہو جاتے ہیں جو بدنما لگتے ہیں۔ اس کا دیسی علاج یہ ہے سرمہ تھوڑا سا لیں۔ لہسن
کی پوتیاں پیس کر سرمہ میں ملائیں۔ داغ پر لیپ کر دیں۔ بعض دفعہ اس کے لیپ
سے خراش ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں دوا نہ لگائیں بلکہ مکھن لگائیں۔

پوٹاشیم پرمینگنٹ (لال دوا) کے چند دانے پانی میں گھول کر لگائیں۔ دن میں
دو تین بار لگانے سے بال خورہ ختم ہو جاتا ہے۔

گرمی دانوں کے لیے

گرمی میں باریک باریک دانے پت کے نکل آتے ہیں جن میں جلن ہوتی
ہے۔ اس کے لیے ٹوٹکہ ہے تھوڑی سی ملتانی مٹی بھگو کر اس کا لیپ کریں۔ دو
تین بار مٹی لگانے سے گرمی دانے ختم ہو جائیں گے۔

مہندی کے سبز تازہ پتے پیس کر ملیں۔

سفید صندل گھس کر گرمی دانوں پر لگائیں۔

نیم کی کونپلیں سات کالی مرچوں کے ساتھ رگڑ کر نہار منہ پئیں اور نیم کی کونپلیں
پیس کر لیپ کریں۔ دانے ٹھیک ہو جائیں گے۔

چوٹ لگ جائے

چوٹ لگ جائے تو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ خصوصاً اندرونی چوٹ کا درد
ناقابل برداشت ہوتا ہے۔ ہلدی کی گانٹھ لے کر پیس لیں۔ تین ماشہ کے قریب

دودھ میں ملا کر پئیں۔ دودھ گرم ہو۔ چوٹ کو آرام آ جائے گا۔ پرانا کھوپرا لے کر
کوٹ لیں۔ اس میں برابر کی ہلدی ملائیں اور کپڑے میں پوٹلی بنالیں۔ یہ پوٹلی توے
پر رکھ کر گرم کریں اور سینک کریں۔ بعد میں گرم گرم پوٹلی چوٹ پر باندھ دیں۔

آنکھ پر چوٹ لگے

آنکھ پر چوٹ لگنے سے درد ہو تو ہلدی اور پھٹکری دو دو ماشہ کی مقدار میں
لیں اور دو تولے آٹے کے حلوے میں ملا کر اس سے سکائی کریں۔ ہلکا گرم چوٹ
پر باندھ دیں۔ اس سے آنکھ کی چوٹ ٹھیک ہو جاتی ہے۔

موچ کے لیے

جہاں موچ آئے اسے گرم پانی سے دھوئیں یا ٹکور کریں۔ دیسی انڈے کی
زردی میں تھوڑا سا گیرو ملائیں۔ (گیرو پیس لیں) اس لیپ کو ہلکا گرم کر کے
لیپ کریں۔ پھر روٹی سے سکائی کریں۔

بڑی بوڑھیوں کا آزمودہ نسخہ ہے۔ تلوں کی کھلی ہاون دستہ میں کوٹ کر پانی
میں پکائیں۔ گرم گرم موچ پر باندھ دیں۔

بھڑ۔ شہد کی مکھی کاٹ جائے

جہاں پر بھڑ کاٹے فوراً اس جگہ کو دبائیں۔ پانی سا نکلے گا اور ڈنگ نظر آئے
گا۔ وہ ڈنگ نکال دیں۔ لوہے کی چابی۔ چھلا جو بھی پاس ہو اس سے رگڑیں۔
چونا مل جائے (پان میں لگانے والا) تو لیپ کر دیں۔ دیا سلائی کا مسالہ اتار کر پانی
میں مل کر لیپ کریں۔

اتفاقی حادثات

بچے کھیلتے میں کوئی چیز کان میں پھنسا لیتے ہیں۔ ہار کے دانے۔ اناج۔ چنے

کان میں چلے جائیں تو تکلیف ہوتی ہے۔ بعض دفعہ گھر میں کوئی شخص ایسا نہیں
ہوتا جو بچے کو طبی امداد کے لیے لے جائے۔ ایسی صورت میں آپ موچنے سے
نکالنے کی کوشش کریں۔ نہ نکلے تو تھوڑا سا تیل کان میں ڈال کر سلائی کی مدد سے
آہستہ آہستہ باہر لائیں۔ اسی طرح کان میں کیڑا گھس جائے تو تیل ڈالیں۔ گھر میں
ہائیڈروجن پروکسائیڈ ہو تو دو قطرے ڈال دیں۔ کیڑا مر جائے گا۔ پھر پچکاری
میں پانی بھر کر کان میں ڈالیں۔ کان نیچے کی طرف جھکا دیں۔ پانی کے ساتھ کیڑا باہر
آجائے گا۔ آپ کے قریب کوئی ڈاکٹر ہو تو پچکاری اس سے کرائیں۔

ناک میں کسی چیز کا پھنس جانا

بچے املی کے بیج۔ چنے۔ چاک اکثر ناک میں پھنسا لیتے ہیں۔ چھینک سے بھی
چیز باہر آجاتی ہے۔ بوتل پینے والا اسٹرا (نلکی) ناک میں ڈال کر پھونک ماریں۔ بچے
کو لٹا دیں اور اس کا منہ بند رکھیں۔ جس نتھنے میں چیز پھنسی ہو پہلے ادھر پھونک
ماریں۔ پھر دوسرے نتھنے میں نلکی ڈال کر زور سے پھونکیں چیز نکل آئے گی۔ قریب
ہو تو موچنے سے نکالیں۔ پھونک مارنے کے بعد بچے کو سانس منہ سے لینے دیں
پھر دوبارہ پھونکیں۔

آنکھ میں کچھ پڑ جائے

کوئی بھنگا یا ریت مٹی کا ذرہ آنکھ میں پڑ جائے تو آنکھ کا پوٹا الٹ کر صاف
رومال سے نکال دیں۔ نظر نہ آئے تو صاف برتن میں پانی بھر کر اس میں چہرہ ڈبو کر
بار بار آنکھ کھولیں، بند کریں۔ چیز نکل جائے گی۔ کھٹک دور کرنے کے لیے
اصلی گھی لگائیں۔ بعض دفعہ ذرہ رہ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں رات کو اصلی گھی
آنکھ میں لگا کر روئی رکھ کر پٹی باندھ دیں۔ صبح کو نکل آئے گا۔ آنکھ میں بعض
دفعہ پکاتے وقت گھی یا تیل کی چھینٹ چلی جاتی ہے۔ اس سے آنکھ میں بے حد

جلن ہوتی ہے۔ تھوڑا سا چونے کا پانی اور ناریل کا تیل برابر وزن کا ملا کر روئی
سے آنکھ میں بار بار ٹکور سی کریں۔ جلن ختم ہو جائے گی۔

حلق میں سکہ پھنس جائے

بچوں کی عادت ہوتی ہے سکہ لے کر منہ میں ڈال لیتے ہیں۔ چھوٹی تو پیٹ
میں چلی جاتی ہے مگر دس پیسے یا پانچ پیسے کا سکہ حلق میں پھنس جاتا ہے۔
بچہ کا دم گھٹنے لگتا ہے آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں۔ سکہ کو دیکھیں قریب ہے
تو انگلی یا موچنے سے نکالنے کی کوشش کریں۔ ورنہ اس کی گردن یا پشت پر
ہاتھ سے زور کی تھپکی دیں۔ چیز نکل آئے گی۔
بچہ چھوٹا ہے تو اس کے پاؤں پکڑ کر الٹا کریں اور اس کی پشت پر
تھپکی دیں۔ اس طرح سکہ یا چیز باہر آجائے گی۔

مچھلی کا کانٹا گلے میں اٹک جائے

بچوں یا بڑوں کے مچھلی کھاتے وقت اکثر کانٹا گلے میں چبھ جاتا ہے تو
خواتین کا یہ ٹوٹکا کام دیتا ہے۔ روٹی کے دو تین نوالے اسے نگلنے کو کہیں۔
روٹی کے ساتھ کانٹا اندر چلا جاتا ہے۔ گھی کی روٹی ہو تو بہت اچھا ہے۔
ورنہ سادی روٹی کے نوالے کھلائیں۔

پاؤں میں سوئی چبھ جائے

بعض دفعہ سوئی پاؤں میں چبھ کر ٹوٹ جاتی ہے۔ نظر آ رہی ہو تو سوئی سے
کرید کر چمٹی سے نکال لیں۔ گھر میں مقناطیس ہو تو وہ سوئی کے سامنے رکھیں۔
اس کی کشش سے سوئی باہر آجائے گی۔ اس کے بعد آفٹر شیو لوشن یا ٹنکچر
آیوڈین لگا دیں۔ ببول کا یا درخت کا کانٹا چبھ جائے اور تکلیف دے تو

اس پر پان میں کھانے والا چونا لگائیں۔ چونے کی تہہ موٹی ہو۔ اگلے دن کانٹا آپ کو نظر آ جائے گا۔ اسے آپ سوئی کی مدد سے نکال لیں۔

کانٹا یا سوئی تازہ چبھا ہو اور آپ سوئی سے نکال رہے ہوں تو اس بات کا دھیان رکھیں۔ کانٹا نکال کر دبا دبا کر چار پانچ قطرے خون کے ضرور نکالیں۔ پھر آفٹر شیو لوشن لگائیں۔

شیشہ چبھ جائے

شیشہ چبھ جائے تو اُسے سوئی کی مدد سے نکالیں۔ شیشے کا ٹکڑا باریک ہو تو آپ آتشی شیشہ کی مدد سے دیکھیں نظر آجائے گا۔ پھر بھی شبہ ہو اور شیشہ نہ نکلے تو پان میں کھانے والا چونا لگائیں۔ شیشہ اوپر آجائے گا یا آپ کو دکھائی دے گا۔ موچنے سے نکال لیں۔

بچّوں کے سر پر چوٹ لگ جائے

گھر میں کوئی نہ ہو تو آپ ریشم جلا کر اس کی راکھ زخم پر رکھ کر ہاتھ سے دبائیں پھر پٹی باندھ دیں۔ ریشم نہ ہو تو صاف سوتی کپڑے کو جلا کر راکھ لگائیں۔ پسی ہوئی ہلدی زخم پر چھڑک کر روئی لگا دیں۔ پسی ہوئی ہلدی سے ایسے زخم بھی صحیح ہوتے ہیں جہاں ٹانکے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کو طبّی امداد میسّر نہیں آسکتی تو ان ٹوٹکوں پر عمل کریں۔ پہلے زمانے میں یہی علاج ہوتا تھا۔

چاقو چھری کا زخم ہو

اور پاس کوئی بھی دوا نہ ہو تو آپ پہلے خون بند کرنے کے لیے پانی سے دھوئیں۔ پھر مکڑی کا سفید جالا جو کپڑے کی طرح دیوار پر لگا ہوتا ہے اسے اتار لیں اور کسی صاف کپڑے سے اسے پونچھ لیں۔ کٹے ہوئے کنارے زخم کے

چٹکی سے ملائیں اور آہستہ سے جالا چپکا دیں۔ جالا چپکا کر تھوڑی دیر ہاتھ سے دباؤ ڈالے رہیں۔ پھر چھوڑ دیں۔ اس جالے سے خون بھی بند ہو جائے گا اور زخم کے کنارے آپس میں مل کر مندمل ہو جائیں گے۔

زخم پر اس بات کی احتیاط ہونی چاہیئے کہ زخم پر مٹی نہ لگے۔ ہاتھ صاف ستھرے ہوں تاکہ کسی قسم کا انفیکشن نہ ہو سکے۔ گھر میں اسپرٹ۔ آئیوڈین۔ ہلدی وغیرہ رکھنی چاہیئے۔ تاکہ کسی حادثہ کی صورت میں فوری طور پر کام آسکے۔ زخم کو نیم کے پانی سے دھونا بھی مفید ہے۔

بجلی کے شاک کے لیے

آج کل گھروں میں بجلی کی وائرنگ ہوتی ہے تو بورڈ نیچے لگا دیئے جاتے ہیں۔ چھوٹے بچے اپنی انگلیاں سوئچ کی جگہ ڈالتے ہیں۔ ٹیپ لگا کر آپ احتیاط کر سکتی ہیں۔ بجلی کا تار چھو جائے تو کرنٹ پڑتا ہے۔ ایسے حادثہ میں دل و دماغ کو ٹھکانے رکھیں۔ پریشان نہ ہوں۔ فوراً بجلی کا سوئچ بند کر دیں۔ خشک لکڑی بان۔ سرکنڈے کی مدد سے تار چھڑا سکتے ہیں۔ کسی بھی دھات کے تار سے بچّوں کو علیحدہ نہ کریں۔ اپنے دوپٹہ۔ چادر کی مدد سے بچّے کو چھڑا سکتی ہیں۔ بچّہ بے ہوش ہو جائے تو اسے طبّی امداد دیں۔ بہتر ہے کسی ڈاکٹر کو دکھائیں۔ استری کے تار کی احتیاط کریں۔ بچّے عموماً اسے گھسیٹ لیتے ہیں۔

گیس سے دم گھٹنا

سردی کے موسم میں کوئلے جلا کر کمرے میں رکھتے ہیں تاکہ گرمی پیدا ہو۔ مگر بعض دفعہ اس کی گیس سے دم گھٹنے لگتا ہے۔ سوئی گیس کے ہیٹر کمرے میں جلائے جاتے ہیں۔ اگر آپ کو اپنا سر بھاری بھاری لگے۔ سانس رک کر آئے تو سمجھ لیں گیس خارج ہو رہی ہے۔ ہیٹر بند کر دیں۔ تازی ہوا میں آکر گھر سے

گہرے سانس لیں۔ سٹور یا تہہ خانے میں روشندان نہ ہو تو آپ اندر جانے سے پہلے دروازہ کھول دیں۔ پھر موم بتی جلا کر دیکھیں۔ اندر جاتے ہی موم بتی بجھ جائے تو سمجھ لیں گیس موجود ہے۔ ابھی اندر نہیں جا سکتے۔ گیس ختم ہونے پر اندر جائیں۔ ورنہ نقصان ہوگا۔

لو لگنے سے بے ہوش ہو جائیں

بچے بے ہوش ہو جائیں تو ہوادار جگہ لٹائیں۔ ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیں۔ چنے کا سوکھا ساگ پانی میں بھگو کر اس پانی کے چھینٹے ماریں یا پانی جسم پر ملیں۔ کچا آم آگ میں پکا کر اس کا گودا پانی میں ملا کر چینی ڈالیں۔ ٹھنڈا کر کے پئیں۔

نزلہ دُور ہونے کا ٹوٹکہ

نزلہ کی شدت سے انسان بے چین ہو جاتا ہے۔ تھوڑے سے چنے بھاڑ میں بھنوا کر گرم گرم سونگھیں اور پوٹلی میں رکھ کر پیشانی کو سینکیں۔ چنے کھائیں۔ اس سے نزلہ کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ہلدی کا دھواں ناک میں لینے سے بھی آرام ہو جاتا ہے۔ لہسن کی چٹنی اور بیسن کی روٹی نزلہ زکام میں کھائیں۔

گہانجنی کا ٹوٹکہ

آنکھ میں دانہ نکل آتا ہے جو تکلیف دیتا ہے۔ اس میں بڑی بوڑھیاں یہ ٹوٹکے استعمال کرتی ہیں۔ بیری کے سات پتے دانہ میں چھوا کر کہیں لٹکا دیتی ہیں۔ بیری کے پتے سوکھتے ہیں تو دانے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

لونگ پتھر پر گھس کر لگانے سے دانہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کھجور کی گھٹلی بھی گھس کر لگاتے ہیں۔ املی کا بیج پتھر پر گھس کر لگانے سے گہانجنی ٹھیک

ہو جاتی ہے۔ جب آنکھ میں کھٹک ہو اور یہ پتہ چلے گہانجنی نکلنے والی ہے۔ ہاتھ کی شہادت کی انگلی ہتھیلی پر گھستے جائیں درود شریف پڑھتے رہیں۔ انگلی ہو گی۔ گرم گرم انگلی آنکھ پر لگا کر دبائیں۔ سات بار کریں۔ گہانجنی نہیں نکلے گی۔

نظر تیز کرنے کے لیے

سبز سونف چھ ماشہ۔ بادام کی گریاں سات عدد۔ مصری یا چینی ایک چمچہ لے کر رکھ لیں۔ رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ کھائیں۔ مگر اس ٹوٹکہ میں یہ شرط ہے یہ کھا کر پانی بالکل نہیں پینا ہے اور نہ کوئی کام کرنا ہے۔ جب سونے لگیں اس وقت کھائیں۔ یہ معمولی سا ٹوٹکہ نظر آتا ہے۔ مگر دماغ اور نظر کے لیے صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ چالیس دن میں نظر تیز ہو جاتی ہے اور دماغی قوت بڑھ جاتی ہے۔ خواتین تو یہاں تک کہتی ہیں تین ماہ میں عینک اتر جاتی ہے۔ اگر باقاعدگی سے استعمال کریں۔

کیل مہاسے کے لئے

کچھ لڑکے اور لڑکیوں کے چہرے مہاسوں سے خراب ہو جاتے ہیں۔ ان کو چاہیئے تازہ سبز ترکاریاں کچی پکی کھائیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ ایسی غذا لیں جس سے بالکل ہی قبض نہ ہو۔ قبض سے مہاسے زیادہ نکلتے ہیں۔

(۱) نیم کی چھال پتھر پر گھس کر لگائیں۔ نیم کی ۱۱ عدد کونپلیں ۳ عدد کالی مرچ روز صبح پیس کر پانی میں ملا کر پئیں۔

(۲) زرد کوڑیاں بازار سے لیں۔ ان کو جلا کر پانی میں بجھائیں۔ پھر ان کو باریک پیس لیں۔ دودھ میں ملا کر پانچ قطرے لیموں کا رس ڈالیں، رات کو لگا کر سو جائیں۔

(۳) بڑی بوڑھیاں نیم کی چھال، سرس کے درخت کی چھال اور ہلدی ہم وزن لے کر اس کا ابٹن بنواتی تھیں۔ رات کو اس کا لیپ چہرے پر کر دیں۔ رنگ

بھی صاف ہوگا اور مہاسے بھی دور ہوں گے۔ سفوف کو پانی میں ملا کر لگائیں

بچوں کی تتلاہٹ دُور کرنے کے لیے

بچوں کے سامنے تتلا کر نہ بولیں۔ بچے کو عادت ہو جائے گی۔ بعض بچے، بخار کے بعد تتلانے لگتے ہیں۔ ان کے لیے یہ ٹوٹکہ ہے۔ نو بادام کی گریاں اور نو ہی کالی مرچ لے کر پانی میں چٹنی کی طرح پیس لیں۔ چینی ملائیں۔ انگلی سے چاٹ لیں صبح۔ بچوں کو تازے مکھن میں چینی ملا کر دیں۔

کالی مرچ چھ ماشہ۔ نوشادر چھ ماشہ باریک پیس کر شہد میں ملائیں۔ پانچ تولہ شہد ہو صبح شام انگلی سے مسوڑھوں پر ملیں۔ منہ سے رطوبت بہے گی۔ منہ لٹکا کر رال بہنے دیں۔ تتلاہٹ دور ہو جائے گی۔

جو بچے دیر سے بولیں

ان کو بادام کھلائیں۔ بوڑھی عورتیں یہ ٹوٹکا بتاتی ہیں۔ طوطا پالیں اور اس کا جھوٹا پھل کھلائیں۔ بچے بولنے لگیں گے۔ ہری مرچ کھانے سے زبان تیز ہوتی ہے۔

لکڑی کا فرنیچر

فرنیچر سے مراد وہ ساری چیزیں ہیں جو بیٹھنے۔ آرام کرنے اور چیزیں وغیرہ رکھنے کے لیے استعمال ہوں۔ اچھا فرنیچر آرام دہ۔ خوشنما۔ مضبوط ہونا چاہیے۔ اس کی جھاڑ پونچھ ضروری ہے۔ فرنیچر کی لکڑی سادہ کھردری سطح کی ہوتی ہے اور ملائم سطح کی چمکدار بھی۔ آپ اپنی مرضی سے خریدیں۔ لیکن اس کی احتیاط کریں پانی سوڈا حرارت سے لکڑی کا رنگ خراب ہو جاتا ہے۔

فرنیچر کی صفائی کے لیے

اگر فرنیچر پر تیل، پالش، یا رنگ گر جائے تو آپ اسپرٹ روئی کے پھویہ پر لگا کر

داغ صاف کریں۔ پیرافین کا تیل بھی دھبے دور کرتا ہے۔ سرکہ سے تیزابیت دور ہوتی ہے۔ سیاہی گر جائے تو کپڑا پانی میں بھگو کر صاف کریں۔ پانی سیاہی کا رنگ ختم کر دے گا۔

فرنیچر پالش بنانے کا طریقہ

گھر میں آپ پرانے فرنیچر کو خود پالش کرنا چاہتی ہیں تو آپ ایک حصّہ السی کا تیل۔ ایک حصّہ تارپین کا تیل۔ ایک حصّہ اسپرٹ اور تھوڑا سا سرکہ ملالیں۔ اس محلول سے فرنیچر کو پالش کریں۔

دوسرا طریقہ یہ ہے:۔

اسپرٹ ایک بوتل لیں۔

لاکھ کا دانہ ایک چھٹانک لیں۔ صاف کرلیں۔

سونگرس ۳۰ دانے چمک پیدا کرنے کے لیے)

ان تینوں چیزوں کو ملالیں اور فرنیچر صاف کر کے اس محلول سے آپ پالش کریں۔ فرنیچر صاف ستھرا چمک دار ہو جائے گا۔

فرنیچر کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے

آپ زیتون کا تیل کپڑے پر لگا کر ملیں۔

ناریل کا تیل لگا دیں۔ اس سے لکڑی چٹخے گی نہیں اور چمک برقرار رہے گی۔

السی کا تیل لگا کر رگڑنے سے چمک آتی ہے۔

تارپین کا تیل۔ تل کا تیل۔ اسپرٹ ہم وزن ملا کر فرنیچر پہ پالش کریں۔ اس سے موسم کی حدت اثر انداز نہیں ہوگی۔

پانی کے داغ دور کرنے کے لیے

بارش کا پانی لکڑی پر پڑ جائے سفید داغ پڑ جاتے ہیں۔ کوئی سا تیل لے کر اس

میں آدھا چمچ پسا ہوا نمک ملائیں۔ کپڑے پر لگا کر لکڑی پر ملیں اور دس منٹ بعد دوسرے صاف کپڑے سے رگڑیں۔ سفید رنگ کا فرنیچر ہو تو سرکہ ایک چمچہ لے کر پانی میں ملائیں اور دھبے صاف کریں۔

نقشین فرنیچر کے پھول پتے ٹھیک کرنے کے لیے

لکڑی پر نقش و نگار ہوتے ہیں۔ بعض دفعہ بچے چھری سے خراب کر دیتے ہیں۔ اگر لکڑی کا ٹکڑا موجود ہے تو اسے گرم موم کی مدد سے چپکا دیں۔ ورنہ اخروٹ کی گری توڑ کر پھول یا پتے کی شکل دیں اور پگھلا ہوا موم لے کر اس کی مدد سے لگا دیں اوپر بھی موم مل دیں۔

کالے دھبے دور کرنے کے لیے

دروازے پر میل کچیل لگ جائے۔ فرنیچر پر کالے دھبے پڑ جائیں تو سرف اور نمک ملا کر کپڑے کو گیلا کر کے صاف کریں۔ بعد میں دوسرے کپڑے سے رگڑ لیں۔ اگر سیاہی زیادہ ہے تو مٹی کے تیل سے صاف کریں۔ اتر جائے گی۔

فرنیچر کا شیشہ صاف کرنے کے لیے

شیشہ میزوں پر لگا ہوتا ہے۔ اس پر بہت دھبے پڑ جاتے ہیں۔ اخبار گیلا کر کے شیشہ صاف کریں۔ چمک اٹھے گا۔ کچھ خواتین چونا لگا کر صاف کرتی ہیں اور کچھ پسا ہوا چاک لے کر اس سے دھبے دور کرتی ہیں۔ مگر سب سے بہتر طریقہ یہ ہے اخبار سے صاف کیا جائے۔ اس طرح وقت بھی کم خرچ ہوتا ہے اور شیشہ بھی چمک اٹھتا ہے۔

خراشیں صاف کرنے کے لیے

بچے چھری سے پنسل کی نوک سے خراشیں ڈال دیتے ہیں۔ السی کا تیل ملنے

سے خراش چھپ جاتی ہے۔ گہری خراش میں موم بھر کر وارنش کر لیں۔ زیتون کا تیل لگائیں بچوں کا مومی رنگ فرنیچر کے ہم رنگ لے کر وہ گھس دیں۔

باورچی خانہ میں لکڑی کی دراز صاف کرنے کے لیے

پانی میں تھوڑا سا سفید سرکہ اور تیل زیتون کا ملا کر صاف کریں۔ لکڑی کا جلنا بھی سامان یا الماریاں میں ہفتہ میں ایک بار جھاڑن پہ یہ محلول لگا کر صاف کر لیں۔ الماریاں۔ درازیں چمکتی رہیں گی۔

نئے فرنیچر کی بو دور کرنے کے لیے

الماریوں میں خصوصاً وارنش کی تیز بو ہوتی ہے۔ الماری کے کھانے کھول کر دو چار دن ہوادار جگہ پر رکھیں۔ اس سے بو کم ہو جائے گی۔ الماری کے خانے بند رہنے دیں تو جو بھی چیزیں آپ اندر رکھیں گی ان میں ناگوار بدبو رچ جائے گی۔ اخبار کے کاغذ پر تھوڑا سا پرفیوم چھڑک کر رکھیں۔ اس سے کپڑے میں خوشبو رہے گی۔

دودھ کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں

گائے، بھینس اور بکری کے دودھ کے خواص علیٰحدہ علیٰحدہ ہیں۔ گائے کا دودھ صحت مند لوگوں کے لیے بہتر ہے۔ بچوں کو تھوڑا سا پانی دودھ میں ملا کر دیا جائے تاکہ اس کی اصلاح ہو جائے۔ جن لوگوں کا مزاج بلغمی ہو وہ کچا گائے کا دودھ بالکل نہ استعمال کریں۔ اس کا زیادہ استعمال مثانہ گردہ کی پتھری برص کے امراض پیدا کرتا ہے۔ جوئیں بھی پڑ جاتی ہیں۔

بھینس اور بکری کا دودھ

بھینس کا دودھ گاڑھا اور ثقیل ہے۔ چکنائی اور پنیر کے اجزاء زیادہ ہوتے

ہیں۔ تجربہ کار حکیم کہتے ہیں بھینس کا دودھ زیادہ پینے سے انسانی فہم۔ عقل و دانش متاثر ہوتی ہے۔ بکری کا دودھ خون کی اصلاح کے لیے بہت مفید ہے۔ خارش جیسے مرض دور ہو جاتے ہیں۔ بکری کا کچا دودھ پینے سے جسم میں سے بکری جیسے بو آنے لگتی ہے۔ اسے چار پانچ جوش دے کر پئیں۔ بھیڑ کا دودھ چکنائی والا ہوتا ہے اس کے زیادہ پینے سے خارش ہو جاتی ہے۔

اونٹنی کا دودھ

اونٹنی کا دودھ لطیف اور نمکین ہوتا ہے۔ اس کا دودھ بہت سی بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ معدہ کے لیے مفید ہے۔ ورم طحال کو دور کرتا ہے۔ بڑی بوڑھیاں کہتی ہیں جو لوگ پستہ قد کے ہوں وہ اونٹنی کا دودھ پئیں۔ اور اپنے بچے کو بھی اونٹنی کے دودھ پر پالیں۔ قد لمبا ہو جائے گا بچوں کا۔ کیونکہ اونٹ لمبا ہوتا ہے اور اس کا دودھ بچہ پیتا ہے تو وہ بھی لمبا ہو گا۔ تپ دق کے مریضوں کے لیے اونٹنی کا دودھ مضر ہے۔ اسے کچا بھی نہیں رکھنا چاہیئے۔ کیڑے پڑ جاتے ہیں۔ تازہ دودھ نکلوا کر فوراً ابال دیں۔

کچے دودھ کو رکھنے کے لیے

دودھ ابال کر رکھیں تو بہتر ہے۔ اگر آپ کچا دودھ استعمال کرنا چاہتے ہیں تو شیشے کی بوتل میں ڈال کر برف کے چورے میں دبا دیں۔ برف نہ ہو تو سوتی کپڑا پانی میں گیلا کر کے دودھ کی بوتل پر لپیٹ دیں۔ آٹھ گھنٹہ تک دودھ ٹھیک رہے گا۔ ویسے تازہ دودھ استعمال کرنا چاہیئے۔

دیہات کی عورتیں مٹی کی ہانڈی کو دھو کر دھوپ میں خوب گرم کر لیتی ہیں پھر اس ہانڈی میں دودھ رکھتی ہیں۔ جلدی خراب نہیں ہوتا۔

دودھ پھٹنے سے بچانے کے لیے

ایک پاؤ دودھ میں ایک چٹکی میٹھا سوڈا ڈال کر دودھ کو ابال دیں اور پھر زمین پر ٹھنڈی جگہ رکھ دیں۔ دودھ نہیں پھٹے گا۔ کچھ خواتین چونے کا پانی بنا کر وہ ملاتی ہیں۔ چونے کی چھالیہ برابر ڈلی ایک پیالی پانی میں بھگو دیں۔ اگلے دن پانی نتار کر رکھ لیں۔ ایک پاؤ دودھ میں ایک چائے کا چمچ چونے کا پانی ملا دیں۔

دودھ ابال کر ٹھنڈا کر کے پانی کے برتن میں رکھیں۔

گائے کے دودھ میں شفا ہے

ارشاد نبویؐ ہے "تم گائے کا دودھ اپنے لیے لازم کر لو کہ یہ شفا بخش ہے۔ اور اس کا گھی دوا ہے اور اس کے گوشت میں روگ ہے۔"

گائے کا دودھ کئی بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ اسے ابال دے کر پئیں تو یقیناً فائدہ ہوتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو گائے کا دودھ صحت کے لیے پلاتے ہیں۔ کمزور بچوں کو بھی یہ دودھ موافق آ جاتا ہے۔ یہ جلدی خراب بھی نہیں ہوتا ہے۔ دودھ سے علاج بھی ہوتا ہے۔ آپ آئندہ صفحات پر دیکھیئے۔ یہ کس کس مرض کی دوا ہے۔

اسہال اور پیچش کے لیے ٹوٹکہ

گائے کا آدھ سیر دودھ لیں۔ لوہے کا باٹ یا صاف ٹکڑا لے کر خوب دھو لیں اور آگ پر گرم کریں۔ دودھ کو ابال دے کر ٹھنڈا کر لیں۔ لوہے کا ٹکڑا جب لال سرخ ہو جائے تو دودھ میں ڈال دیں۔ اس طرح سات مرتبہ کریں۔ یعنی لوہے کا ٹکڑا تپا کر دودھ میں بجھاؤ دیں۔ پھر اس دودھ میں چینی ملا کر پلائیں، دست رک جائیں گے۔

کُند ذہن بچّوں کا حافظہ بڑھانے کے لیے

گائے کا دودھ باقاعدگی سے بچّوں کو پلائیں۔ ایک چھوٹی سبز الائچی اور چٹکی بھر پسی ہوئی دارچینی چبا کر دودھ ایک گلاس پلائیں۔ اس سے بچّوں کا حافظہ تیز ہو گا۔ وہ سبق یاد رکھ سکیں گے۔

قوت بڑھانے کے لیے ٹوٹکہ

گائے کا آدھ سیر دودھ لے کر جوش کریں۔ ایک بڑا گلاس لے کر اس میں دو چمچ شہد ملائیں۔ اور پھر ایک گلاس سے دوسرے گلاس میں دھار باندھ کر الٹ پلٹ کریں جیسے حلوائی کرتے ہیں۔ گن کر ایک سو ایک بار یہ عمل کریں۔ پھر دودھ پی لیں۔ ایک ماہ کے عمل سے چہرہ لال سُرخ ہو جاتا ہے جسمانی قوت بے حد بڑھ جاتی ہے۔

دردِ شقیقہ کے لیے

(۱) گائے کا دودھ ابال کر اس میں جلیبیاں ڈال کر تین روز کھلائیں۔

(۲) گائے کے دودھ میں ۲۱ بادام کے ٹکڑے کاٹ کر ڈالیں۔ چاول چینی ڈال کر کھیر بنائیں اور سات دن کھائیں۔ روز تازہ کھیر پکائیں۔

(۳) گائے کا دودھ لے کر کھویا بنائیں اور اس میں چینی ملا کر پیڑے بنا کر رکھ لیں۔ صبح نہار منہ اور شام کو چار بجے یہ پیڑے کھایا کریں۔ درد ٹھیک ہو جائے گا۔

مہندی کے ٹوٹکے

مہندی ہمارے ملک میں عام مل جاتی ہے۔ عام طور پر اسے عید بقر عید، شادی بیاہ کے مواقع پر استعمال کیا جاتا ہے۔ حکیموں کی رائے ہے مہندی کے پتّے

مصفّی خون ہیں۔ جلدی بیماری کے لیے اکسیر ہے۔ اس کا لیپ آبلوں کی جلن کو دور کرتا ہے۔ ہمارے پیارے رسولِ خدا صلی اللہ علیہ وسلّم کے جب کبھی پھنسی نکلتی یا کانٹا چبھ جاتا تو وہ مہندی لگوایا کرتے۔ کبھی سر میں درد ہوتا تو مہندی لگواتے۔

گرمی کی وجہ سے منہ آ جائے

مہندی کے پتّے مٹھی بھر لیں اور ان کو پانی میں ابال لیں۔ دن میں دو بار غرارے کریں۔ منہ ٹھیک ہو جائے گا۔

گرمی سے سر درد ہو

مہندی کے پھول سرکہ میں پیس کر پیشانی اور تالو پر لیپ کریں۔ سادے پانی میں مہندی کے پھول پیس کر بھی لگا سکتے ہیں۔ جو لوگ آگ کی بھٹیوں کے سامنے کام کرتے ہیں یا تیز دھوپ میں پھرتے ہیں ان کے لیے بہت مفید ہے۔

سر کی جلن کے لئے

کچھ لوگوں کے سر میں بہت جلن رہتی ہے۔ وہ سر میں ٹوپی تک نہیں رکھ سکتے۔ جلن کی وجہ سے بال بھی اڑنے لگتے ہیں۔ ان کو چاہیئے تھوڑے سے مہندی کے پھول اور دو چٹکی کتیرا گوند رات کو مٹی کے کورے برتن میں بھگو دیں۔ پانی زیادہ ہی رکھیں۔ صبح چھان کر چینی ملا کر پی لیں۔ گیارہ دن ایسا کریں۔ سر کی جلن دور ہو گی۔ سر پر بھی مہندی لگائیں۔

سر میں درد رہتا ہو تو مہندی کے پھول بھگو کر اسی پانی میں پیس لیں۔ چھلنی میں چھان کر شہد ایک بڑا چمچ ملائیں اور پی لیں۔ گیارہ دن کریں۔

مہندی کے پھولوں کا تکیہ

کچھ لوگوں کو بے خوابی کی شکایت ہوتی ہے۔ وہ نیند کے لیے گولیاں کھاتے

ہیں۔ پھر بھی نیند سے محروم رہتے ہیں۔ مہندی کے پھول توڑ لیں۔ ایک تکیہ میں بھر لیں۔ اس تکیہ پر سر رکھ کر سوئیں۔ نیند آئے گی۔ ایسے لوگوں کو چاہیئے مہندی کا لیپ ہر پندرہ دن بعد سر پر کریں اور مہندی کے پھول تیل میں ڈال کر خوب پکائیں۔ یہ تیل سر پر لگائیں۔ بے خوابی کی شکایت دور ہو جائے گی۔

ناخن ٹیڑھے ہونے اور ٹوٹنے کے لیے

مہندی کے پتّے لے کر پیس لیں۔ ذرا سے مکھّن میں ملا کر رات کو ناخن پر لگائیں۔ اس کے لگانے سے ناخن صحیح ہو جاتے ہیں۔ ان کی قدرتی چمک دمک نظر آتی ہے۔ ٹوٹ کر نہیں گرتے۔ بھربھرا پن دور ہو جاتا ہے۔

مہندی کا تیل گرتے بالوں کو روکتا ہے

مہندی کے پھول جمع کر کے ایک بوتل تلوں کے تیل میں تین چھٹانک ڈال دیں۔ ایک بوتل میں تقریباً تین پاؤ تیل آئے گا اور اسے اکیس دن دھوپ میں رکھیں پھر پتّے نکال کر دوسرے تازے پتے ڈال دیں۔ تین چار دفعہ یہ عمل کریں۔ ایک بار محنت کر کے یہ تیل بنا کر رکھ لیں گے تو بہت کام آئے گا۔ اس تیل کی مالش سے گرتے بال رک جاتے ہیں۔ بالوں کی جڑیں مضبوط ہوں گی۔ پٹھّوں میں تکلیف ہو تو اس تیل کی مالش کریں۔ کھچاوٹ دور ہوگی۔

اُون اور پشمینہ کے کپڑے محفوظ رکھنے کے لیے

یہ کپڑے بہت قیمتی ہوتے ہیں۔ برسات میں عموماً کیڑا لگ جاتا ہے۔ اس کے لیے چٹکلہ ہے نیم کے پھول سکھا کر کپڑوں کی تہہ میں رکھ دیں۔ کیڑا نہیں لگے گا۔

نمک جسمانی کمزوری کے لیے

نمک ایسے مریضوں کے لیے بہت اچھا ہے جو بیماری سے اچھے ہو گئے

ہوں۔ مگر ابھی کمزوری باقی ہو۔ گرم پانی میں تھوڑا سا پانی ملا کر نہانے سے کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

دانت صاف کرنے کا منجن

مکئی کا بھٹا لیں۔ دانے نکال لیں۔ خالی بھٹے کو سکھا کر جلا لیں اور تھوڑا نمک ملائیں۔ ذرا سی پھٹکری ملائیں۔ پیس کر رکھ لیں۔ رات کو سوتے وقت انگلی پر یہ منجن لگا کر دانت صاف کریں۔ دس منٹ بعد کلّی کریں۔ دانت صاف رہیں گے۔

نمکین چائے کا نزلہ کے لیے ٹوٹکہ

دو بڑے چمچے گیہوں کی بھوسی یا گیہوں کا دلیہ لے کر تین گلاس پانی میں خوب پکائیں۔ جب ایک گلاس پانی رہ جائے تو اس میں ذرا سی چائے کی پتّی ڈالیں۔ اتار لیں۔ چھان کر نمک ملائیں۔ رات کو سوتے وقت گرم گرم پی جائیں۔ اس سے نزلہ ٹھیک ہو گا۔ کھانسی دور ہو گی۔

نمک زہر کو دور کرتا ہے

بچھّو کے زہر کے لیے نمک بہترین دوا ہے۔ ہمارے رسولِ پاک صلی اللہ علیہ وسلّم نے بھی بچھّو کے زہر کے لیے نمک پانی میں ملا کر انگلی پر ملا تھا۔ بھڑ یا شہد کی مکھّی کاٹ جائے نمک سرکہ میں ملا کر لیپ کر دیں۔ بچھّو کا زہر لہسن اور نمک سے دور ہوتا ہے۔ ایک تولہ نمک میں پانچ تولہ پانی ملائیں۔ جس کو بچھّو نے کاٹا ہو اس کی آنکھ میں سلائی سے نمک والا پانی لگائیں۔ زہر کا اثر دور ہو جائے گا۔

پیٹ میں سخت درد ہو کوئی چیز میسّر نہ ہو تو نمک کی چٹکی گرم پانی سے پھانک لیں۔ درد ٹھیک ہو جائے گا۔ گلے کے غدود بڑھے ہوں تو نمکین پانی کے غرارے کرنے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ بلغمی کھانسی میں نمک کی ڈلی چوسنے

سے بلغم خارج ہوجاتا ہے۔

منقّہ کے فائدے

منقّہ بہترین خوراک ہے۔ یہ ہمارے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے اعصاب کو قوت دیتی ہے۔ کمزوری دور کرتی ہے۔ سانس صاف ہوتا ہے۔ بلغم نکالنا اسی کا کام ہے۔ رنگ کو نکھار دیتی ہے۔ جو شخص روزانہ منقّہ کے سُرخ دانے کھاتا ہے اس کے جسم کو کوئی بدبودار بیماری نہ ہوگی۔ منقّہ کھانے کا حکم ہے کیونکہ اس میں شفا ہے اور منقّہ کے بیجوں میں بیماری ہے۔ بیج پھینک دینے چاہئیں۔

بلغمی تکلیف کے لیے ٹوٹکہ

مزاج بلغمی ہے یا بلغم کی وجہ سے تکلیف رہتی ہو تو روزانہ گیارہ دانہ منقّہ کے لیں۔ منقّہ کے دانے نکال دیں۔ منقّہ میں سے ایک دانہ نکلے تو ایک کالی مرچ دو دانہ نکلیں تو دو کالی مرچ منقّہ میں رکھ دیں۔ اور کھالیں۔ چند دن میں بلغم دور ہوجائے گا اور پھر بنے گا بھی نہیں۔ یہ ٹوٹکہ آزمودہ ہے۔

ننھے بچوں کو موٹا کرنے کا ٹوٹکہ

آدھا بادام۔ آدھا عناب۔ آدھی منقّہ لے کر پتھر پہ رگڑلیں۔ سردی ہو تو عناب نہ ڈالیں۔ چمچے میں یہ گاڑھا آمیزہ ہلکا گرم کر کے دن میں کسی وقت بچے کو چٹا دیں۔ پندرہ دن بعد ایک بادام ایک منقّہ پیس کر دیں۔ گرمی کے موسم میں عناب ڈالیں۔ منقّہ کے بیج نکال دیں۔ بچہ موٹا ہوجائے گا۔

بچوں کے خسرہ نکلنے پر

منقّہ ازحد مفید ہے۔ جب بھی شبہ ہو خسرہ کے دانے نکلنے والے ہیں

سات دانہ منقّہ، تھوڑی سی خاکسیر اور پانچ دانہ عناب کے پانی میں ڈال کر پکائیں۔ چھان کر رکھ لیں۔ یہی پانی بچے کو دیں۔ منقّہ بیج نکال کر کھلائیں۔ منقّہ بیج نکال کر کھلائیں منقّہ کھلانے سے قبض نہیں ہوگا۔ دانے نکل آئیں گے۔ بچہ جلدی ٹھیک ہوگا۔

کپڑوں کے داغ دھبے

کپڑوں پہ داغ لگ جائیں تو بدنما لگتے ہیں۔ ان داغوں کو دور کرنے کے لیے گھریلو چٹکلے استعمال کیے جاتے ہیں جن سے کافی حد تک داغ کم ہوجاتے ہیں۔ تازے داغ جلدی دور ہوجاتے ہیں۔ لہٰذا جوں ہی کوئی داغ پڑیں آپ اسے صاف کرنے کی کوشش کریں۔ زیادہ دیر رکھنے سے داغ میں پختگی آجاتی ہے اور پھر وہ کم ہی اترتا ہے۔ پہلے زمانے میں سوتی کپڑے زیادہ پہنے جاتے تھے۔ آجکل کپڑوں کی بے حد قسمیں ہیں اور ان میں نائلون بھی ہوتی ہے۔ اس لیے داغ پڑتے ہی سب سے پہلے گرم پانی اور سرف سے رگڑ رگڑ کر دھونا چاہیئے۔

سالن کے داغ

سالن کے داغ فوراً صاف ہو سکتے ہیں۔ گرم پانی سے دھو کر اس پر سرف ڈال دیں۔ جھاگ بنا کر رگڑیں۔ دھودیں۔ داغ باقی رہ جائے تو صابن کی ٹکیہ لے کر داغ پر رگڑ دیں اور کپڑے کو دھوپ میں رکھ دیں۔ آدھ گھنٹہ بعد برش مل کر دھو ڈالیں۔ داغ ختم ہوجائے گا۔

گھی اور چکنائی کے داغ

(۱) گھر میں ٹالکم پاؤڈر ہوتا ہے۔ دھبہ پڑے تو وہ چھڑک دیں۔ دس منٹ بعد برش سے پاؤڈر صاف کرلیں۔ داغ اتر جائے گا۔

(۲) پاؤڈر نہ ہو تو پسا ہوا چاک دھبے پہ ڈال دیں۔ دس منٹ بعد جھاڑ لیں۔

(۳) پٹرول روئی پر لگا کر دھبہ صاف کریں۔ پھر کپڑے کو جھاڑ کر دھوپ میں پھیلا دیں۔ تاکہ پٹرول کی بو چلی جائے۔

(۴) اگر کپڑا نفیس ریشمی ہے تو ایک چمچہ امونیا پانی میں حل کر کے دھبّہ کو صاف کریں۔

(۵) اسپرٹ لگا کر کپڑے کے دھبے دور کریں۔

(۶) بلاٹنگ پیپر چکنائی کے داغ پر رکھ کر گرم استری پھیریں۔ چکنا کاغذ پر آجائیگی۔

ہلدی کے داغ

ہلدی پیسنے سے ہاتھ پر داغ پڑ جائے تو لیموں کاٹ کر ملیں۔ فوراً صاف ہو جائے گا۔ اگر کپڑے پر داغ پڑ گئے ہیں تو ٹاٹری چھڑک کر صابن سے دھولیں۔ ٹاٹری نہ ہو تو لیموں کا رس مل کر چند منٹ بعد سرف سے دھوئیں۔ داغ دور ہو جائیگا۔

زنگ کے داغ

زنگ کے داغ بہت بُرے لگتے ہیں۔ اس پر آپ لیموں کا رس اور نمک ملیں۔ خشک ہونے پر سرف اور گرم پانی سے دھولیں۔ ہلکا داغ اتر جائے گا۔ داغ پرانا ہے تو چاول ابال کر کھولتی ہوئی پیچ میں داغ والا حصّہ ڈال دیں اور دو گھنٹہ بھیگنے دیں۔ پھر صابن سے دھولیں۔

کولتار کے داغ

(۱) جس کپڑے پر کولتار کے جائے آپ اس کپڑے پر داغ والے حصّے کو تارپین کے تیل میں بھگوئیں۔ رگڑ کر صاف کریں۔ نشان اتر جائیں گے۔

(۲) مٹی کے تیل میں بھگو کر داغ اتاریں۔

(۳) تیل لگا کر رکھ دیں۔ دو گھنٹہ بعد صابن گرم پانی سے دھوئیں۔

(۴) ویسلین کا لیپ داغ پر کریں۔ دو گھنٹہ بعد تیز گرم پانی سے دھوئیں۔

مٹی کے داغ

مٹی کے داغ کے لیے آپ مٹی خشک ہونے پر اتار دیں۔ تیز گرم پانی اور سرف میں بھگوئیں۔ دھولیں۔ گرم کپڑے پر داغ ہو تو آپ مٹی جھاڑ کر پٹرول سے دھبہ صاف کرلیں اور بعد میں تمام دن کے لیے دھوپ میں ڈال دیں۔

پھلوں کے داغ دور کرنا

تازہ داغ کو سرف سے دھولیں اتر جائے گا۔ اگر دیر ہو گئی ہے تو پھر آپ داغ پر لیموں کا رس ڈالیں۔ رگڑیں۔ پھر صابن سے دھولیں۔ کچھ خواتین ٹماٹر کاٹ کر رگڑتی ہیں۔ کھٹاس سے داغ اتر جاتا ہے۔

گھاس کے داغ

مٹی کا تیل روئی سے لگا کر داغ صاف کریں۔ اسپرٹ سے بھی گھاس کا دھبّہ اتر جاتا ہے۔ بعد میں سرف اور گرم پانی سے دھوئیں۔

پنکھے کے تیل، مشین کے تیل کا داغ دور کرنے کے لیے

داغ کو صابن سے دھولیں۔ پھر اس پر تھوڑا سا مکھن مل دیں۔ سرف پانی میں گھول کر محلول بنائیں۔ ایک چمچہ امونیا تازے پانی میں گھول کر علیحدہ رکھیں۔ باری باری دونوں چیزوں سے دھوئیں۔ داغ پھر بھی نظر آئے تو داغ پر آپ بلاٹنگ پیپر رکھیں۔ استری گرم کر کے پھیریں۔ تین چار بار ایسا کرنے سے داغ ختم ہو جائیگا۔

عطر کا دھبّہ دور کرنے کے لیے

عطر کے دھبّے کپڑوں پر نمایاں نظر آتے ہیں۔ آپ دھبّوں پر تھوڑی سے ٹاٹری

پھڑک دیں۔ خوب ملیں اور نیم گرم پانی سے دھولیں۔ پٹرول سے بھی رنگین دھبے دور ہوجاتے ہیں۔ مگر بعد میں انہیں دھوپ میں ڈالنا پڑتا ہے۔ ورنہ خوشبو کی بجائے پٹرول کی بو کپڑوں میں سے آتی ہے۔ پٹرول کو روئی کی پھریری پر لگا کر داغ کو تر کردیں۔ پھر صاف کپڑا لے کر دھبہ کو صاف کریں۔

پان کا دھبہ

کتھے چونے کے داغ مشکل سے اترتے ہیں۔ صابن سے کپڑا دھولیں اور پھر تیز گرم دودھ ایک پیالی میں ڈال کر داغ والا حصہ بھگودیں۔ دس منٹ بعد رگڑ کر دھوئیں۔ کچھ عورتیں پیاز کو کدوکش کر کے وہ دھبہ پر رگڑتی ہیں۔ دھبہ ہلکا ہوجاتا ہے۔ تازہ دھبہ جلدی چھٹتا ہے۔ کچا امرود ملنے سے داغ کم ہوتا ہے۔

خون کا داغ

خون کے داغ کپڑے پر برے لگتے ہیں۔ تازہ پانی اور صابن سے داغ دھولیں تو جلدی اتر جائے گا۔ پرانے داغ پر آپ امونیا کا محلول لگائیں اور بعد میں نمک سے رگڑیں۔ رنگین کپڑوں پر نشاستہ گھول کر لگا دیں۔ خشک ہونے پر رگڑیں اور دھولیں۔

لپ اسٹک کا داغ

تیز گرم پانی میں بھگودیں۔ پھر سرف سے دھولیں۔ داغ صاف ہوجائے گا۔ امونیا داغ پر لگا کر دس منٹ رہنے دیں۔ پھر صابن سے دھولیں۔ سوڈے اور سرف کے پانی میں ابالنے سے داغ ختم ہوجائے گا۔

پسینے کا داغ

پسینے کے داغ کے لیے بڑی بوڑھیاں یہ ٹوٹکہ آزماتی ہیں۔ کپڑے دھونے

کے بعد تھوڑا سا سرکہ پانی میں ملا کر داغ والے حصے کو بھگوتی ہیں۔ دس منٹ بعد صابن لگا کر دھولیتی ہیں۔

تھوڑا سا امونیا پانی میں ملا کر اس میں داغ والا حصہ بھگودیں، اور پھر صابن سے دھولیں۔ صاف ہوجائے گا۔

سوڈے اور سرف کے پانی میں کپڑا بھگو کر دھولیں۔

سیاہی کے داغ

(۱) جدید طریقہ یہ ہے الکحل داغ پر لگائیں اور بعد میں گلیسرین مل کر صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔

(۲) کاربن ٹیٹرا کلورائیڈ لگائیں۔ بعد میں صابن سے خوب دھوئیں۔

(۳) صابن پانی کے محلول میں آدھا چھوٹا چائے والا چمچہ امونیا ڈال کر داغ والی جگہ بھگوئیں اور دھولیں۔

(۴) **پرانے چٹکلے یہ ہیں**۔ گرم دودھ میں داغ والا حصہ بھگودیں۔

(۵) ابلے ہوئے چاول داغ پر گرم گرم رگڑیں۔ تین چار دفعہ لگائیں۔

(۶) ریشمی کپڑا ہو تو رائی پیس کر گاڑھا محلول پانی کی مدد سے لگائیں – ۱۲ گھنٹہ بعد صابن سے دھوئیں۔

(۷) نمک لگا کر خوب رگڑیں۔ خشک ہونے پر دھوئیں۔

(۸) لیموں کا ٹکڑا کاٹ کر دھبہ پر ملیں۔ کئی دفعہ یہ عمل کریں۔

(۹) ٹماٹر کا ٹکڑا کاٹ کر کئی دفعہ ملیں۔ ٹماٹر کے رس میں بھگوئیں۔

(۱۰) تارپین کے تیل اور امونیا دونوں ناپ کر برابر برابر ملیں اور داغ کو اس محلول میں چار پانچ گھنٹہ بھگو کر نیم گرم پانی سے دھوئیں۔

(۱۱) نمک کے پانی میں بھگو کر امونیا اور پانی کا محلول لگائیں۔ پھر صابن سے اچھی طرح دھولیں۔

(۱۲) داغ پر نمک چھڑک دیں۔ دھولیں۔ اب دودھ ابال کر اس میں داغ والا حصہ بھگوئیں۔ دودھ میں سیاہی آجائے تو دودھ پھینک کر تازہ گرم دودھ ڈالیں اور بھگو دیں۔ چار پانچ دفعہ تیز گرم دودھ میں بھگونے سے سیاہی ختم ہو جاتی ہے۔

(۱۳) لینن کے کپڑے پر داغ ہو تو چربی پگھلا کر اس میں بھگوئیں۔ پھر چربی کو گرم پانی اور صابن سے صاف کریں۔

چھتری کے دھبہ دور کرنے کے لیے

ایک گلاس پانی میں ایک بڑا چمچہ نوشادر ملا دیں اور کپڑے دھونے والے برش پر یہ محلول لگا کر چھتری صاف کریں۔ سارے دھبہ دور ہو جائیں گے۔ سرف کے پانی سے دھونے کے بعد بھی دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔

روغن (پینٹ) کے داغ

گھر میں رنگ روغن ہو تو کہیں نہ کہیں دھبے ضرور لگتے ہیں۔ مٹی کے تیل میں دھبہ صاف ہو جاتا ہے۔ پٹرول سے بھی دھبہ اترتا ہے۔ تارپین کے تیل میں بھگو کر ملیں۔ داغ اتر جائیں تو صابن سے کپڑا دھو کر دھوپ میں پھیلا دیں۔

نیل پالش کا دھبہ

نیل پالش کا دھبہ اسپرٹ۔ الکحل۔ ایسی ٹون سے اتاریں۔ اسپرٹ گھر میں موجود ہوتی ہے۔ آپ روئی سے دھبہ پر لگائیں اور صاف کریں۔ نیل پالش اتارنے کا لوشن عام مل جاتا ہے۔ آپ اس لوشن سے بھی دھبے صاف کر سکتی ہیں۔

جلنے کے داغ

بچوں کی یونیفارم سفید ہوتی ہیں۔ صبح سویرے استری کرتے وقت بعض

دفعہ جلنے کا داغ استری کا یونیفارم پر رہ جاتا ہے۔ آپ تھوڑی دیر کے لیے اس دھبہ پر لیموں کا رس اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ دھوپ میں پھیلائیں تو بہتر ہے۔ پھر سرف سے دھولیں۔

رنگین کپڑے پر داغ پڑ جائے تو آپ کارن فلور یا نشاستہ میں پانی ملا کر پتلا کریں۔ کپڑے پر لگا کر سوکھنے دیں۔ اس کے بعد دھولیں۔

رنگین کپڑے پر لیموں لگائیں تو رنگ کٹ جائے گا۔

چائے کے داغ

آج کل گھروں میں قالین بچھے ہوتے ہیں۔ چائے دانی الٹ جائے تو مشکل ہوتی ہے۔ چائے پر فوراً پسا ہوا نمک لا کر چھڑک دیں۔ خشک ہونے پر برش سے صاف کرلیں۔ چائے کا دھبہ غائب ہو جائے گا۔ اسی طرح بستر پر ریشمی چادر پر چائے گر جائے تو نمک چھڑک دیں۔

دودھ والی چائے ہو جب بھی پہلے نمک ڈال دیں۔ پھر تیز گرم پانی میں سرف ڈال کر کپڑے دھولیں۔ اسپرٹ سے بھی دھبے صاف ہو جاتے ہیں۔ پانی میں سہاگہ ملا کر بھی دھو سکتی ہیں۔ کافی کے داغ گہرے ہوں تو پٹرول سے صاف کرلیں۔ ہائیڈروجن پر وکسائیڈ سے بھی چائے اور کافی کے دھبہ مٹ جاتے ہیں۔ مگر کپڑے کا رنگ مدھم پڑ جاتا ہے۔

چیونگم کا داغ

چیونگم کپڑے پر چپک جائے تو بڑی مشکل سے اترتی ہے۔ بچوں کو منع کریں چیونگم کپڑوں پر نہ چپکائیں۔ چھری ذرا گرم کر کے چیونگم اتاریں۔ پھر اسپرٹ میں بھگو دیں۔ اس کے بعد صابن سے دھولیں۔

مختلف رنگوں کے داغ

رنگ کا داغ آپ بازار سے "رنگ کاٹ" کہہ کر سفوف خریدیں۔ عام پنساریوں کے ہاں ملتا ہے۔ اسے بہت احتیاط سے لیبل لگا کر شیشی میں، بچوں سے محفوظ رکھیں۔ رنگ کاٹ سے مختلف رنگوں کے داغ اتر جاتے ہیں۔ بلکہ عام کپڑوں پر دھبے پڑ جائیں تو اس سے دھونے سے ختم ہوتے ہیں۔

چمڑے کی چیزوں پر داغ

چمڑے کی چیزوں پر داغ پڑ جائیں تو ہلکا سا تیل کپڑے پر لگا کر صاف کریں۔ پھر اچھا موم لے کر چمڑے پر رگڑیں۔ سارے داغ دور ہوں گے۔

پھپھوندی کا داغ

ٹماٹر کے رس میں نمک ملا کر داغ پر لیپ کر دیں۔ دھوپ میں دو گھنٹہ رہنے دیں۔ پھر سرف اور پانی سے خوب دھولیں۔

میلے کپڑوں کے داغ

کپڑے بہت میلے اور داغ دار ہوں تو آپ گرم پانی میں صابن سوڈا ڈال کر پکائیں۔ اس میں کپڑے بھگو دیں۔ ایک دو گھنٹہ بعد برش سے کپڑے صاف کریں اور دوبارہ صابن لگا کر دھولیں۔ داغ دور ہو جائیں گے۔ پانی میں نیل ملا کر کپڑے دھوئیں تو جلدی میلے داغ اتر جاتے ہیں۔

قمیض کے کالر پر تھوڑا سا کپڑے دھونے والا سوڈا اور سرف کا پاؤڈر ڈال کر برش سے رگڑیں۔ میل صاف ہوگا۔

مخمل کے داغ

مخمل کے کپڑے پر داغ پڑ جائیں تو جَو کا موٹا چھان بورا اور موٹا پسا ہوا نمک لے کر داغ پر ڈالیں۔ نائلون کے برش سے خوب صاف کریں۔ داغ دور ہو جائیں گے۔

پوٹین کا داغ

پوٹین کپڑے پر لگ جائے تو آپ کلوروفارم سے صاف کریں۔ تھوڑی سی دیر خوب رگڑیں۔ تارپین کے تیل سے پوٹین کے داغ دور ہوتے ہیں۔

تارپین کا تیل کپڑے سے داغ پر لگائیں۔ رگڑیں۔ پھر صابن سے دھوئیں۔

مٹی کا تیل رنگ روغن۔ پوٹین کے داغ دور کر دیتا ہے۔ ہاتھ پر رنگ لگ جائے تو مٹی کے تیل سے صاف کریں۔ صابن سے دھو کر سرسوں کا تیل لگالیں۔

کپڑوں کی دُھلائی کے لیے

کپڑے دھونے سے پہلے چھانٹ لیں۔ سفید کپڑے علیحدہ رکھیں۔ رنگین علیحدہ۔ اور جن کپڑوں کے رنگ اترنے کا شبہ ہے وہ آخر میں رکھ دیں۔ ہاتھ سے میلے کپڑے دھونے ہیں تو زیادہ میلے کپڑوں پر صابن لگا کر رکھ دیں۔ آخر میں دھوئیں۔ اس طرح صابن میل کو کاٹ دے گا۔

تسلے میں کپڑے دھونے کے لیے صابن یا سرف جو بھی استعمال کریں، پانی میں سب سے پہلے تھوڑا سا نیل ملالیں۔ اس طرح کپڑے جلدی صاف ہوں گے۔

اونی کپڑوں کے لیے

اونی کپڑوں کو ہلکے گرم پانی یا تازہ پانی میں سرف کے جھاگ میں بھگو دیں۔

آہستہ آہستہ تھپک کر دھوئیں۔ تازے پانی میں جھاگ نکال دیں۔ تیز گرم پانی میں نہ ڈالیں۔ اُون کے ریشے سکڑ جائیں گے۔

تھوڑے سے ریٹھے لے کر ان کے چھلکوں کا سفوف کر لیں۔ یہ سفوف پانی میں پکا کر ہاتھ سے جھاگ بنا لیں۔ اب اس میں تھوڑا سا سرف ملائیں۔ کپڑے بھگو کر صاف کریں اور تازے پانی میں دھو لیں۔

کشیدہ کاری والے کپڑوں کے لیے

بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ دھاگوں کے رنگ بعض دفعہ کچّے ہوتے ہیں۔ احتیاط سے ایسے کپڑے دھوئے جاتے ہیں۔ سب سے پہلے نمک کے پانی میں کپڑا بھگوئیے۔ پھر سرف سے دھو کر کھنگال لیں۔ آپ نے قمیص پھیلانی ہے تو قمیص کے اندر کوئی موٹا کپڑا یا تولیہ رکھ کر پھیلا دیں۔ تار پر لٹکانی ہے تو قمیص کے اندر بڑا پلاسٹک کا لفافہ سیفٹی پن سے لگا دیں تاکہ دوسری طرف رنگ نہ آ سکے۔ نیچے سے دامن نچوڑ کر قمیص سوکھنے کے لیے لٹکا دیں۔ اسی طرح میز پوش ٹی کوزی کور دھوئیں۔

ریشمی سلکی قیمتی کپڑے

تازے پانی میں جھاگ بنا کر دھوئیں۔ انہیں ہاتھ سے زیادہ نہ ملیں۔ ورنہ خراب ہو جائیں گے۔ زیادہ احتیاط کرنی ہو تو کپڑے کی الٹی تہہ کریں۔ اسی طرح شلوار بھی الٹ کر دھوئیں۔ کپڑے کے پھونسڑے نہیں نکلیں گے۔

سویٹر دھونے کے بعد کیسے پھیلائیں

سویٹر کو تار پر بالکل نہیں لٹکانا چاہیئے۔ اس سے سویٹر لٹک کر لمبا اور بھدّا ہو جاتا ہے۔ کسی چارپائی پر چادر بچھا کر اس پر سویٹر نچوڑ کر صحیح شیپ میں

پھیلا دیں۔ دو دن میں خشک ہو جائے گا۔

رنگین دوپٹّے دھونے کے لیے

دوپٹّوں کے رنگ بہت جلدی خراب ہوتے ہیں۔ آپ دوپٹّوں کو ہمیشہ شام کے وقت دھو کر سائے میں ڈالیں۔ دن میں دوپٹہ دھونا ہو تو آپ فوراً دھو کر سائے میں دوپٹہ کو ہلا ہلا کر خشک کریں۔ گرمی ہے تو پنکھے کے نیچے جا کر سکھائیں۔ اس طرح دوپٹوں کے رنگ ٹھیک رہیں گے۔

ہلکا بادامی دوپٹہ دھونے کے لیے

آف وائٹ دوپٹہ بہت جلدی خراب ہوتا ہے۔ گھر میں زردے کا رنگ پیلا والا موجود ہوتا ہے۔ آپ کے دوپٹہ کا رنگ خراب ہو گیا ہے تو آپ ایک چٹکی رنگ پانی میں کھول لیں اور اس میں دوپٹہ گیلا کر کے رنگ لیں۔ دوپٹّہ ٹھیک رہے گا۔

سفید دوپٹّہ کے لیے

سرف میں نیل اور آدھا چمچہ پسا ہوا نمک ملا کر دوپٹہ دھو لیں۔ دوپٹہ کی سفیدی برقرار رہے گی۔

کمبل اور موٹے اونی کپڑوں کی دھلائی

کمبل ڈرائی کلین کرائیں تو بہت روپے لگتے ہیں۔ سلیقہ مند خواتین گھر میں خود کمبل دھو لیتی ہیں۔ ایک نیا طریقہ کمبل دھونے کا یہ ہے۔ آپ بڑا کمبل گھر میں اس طریقہ سے آسانی سے دھو سکیں گی۔

لکس صابن لے کر چھری سے باریک کاٹ لیں۔ تین چھٹانک ناپ لیں۔

ایک بڑا اودالا کپ میتھلیٹڈ اسپرٹ۔

تین بڑے چمچے (ڈش والے) یوکلپٹس آئل۔

ان تینوں کو ملا کر رکھ لیں۔ اب آپ کمبل جھاڑ کر ایک طرف رکھ لیں۔ تین گیلن پانی گرم کریں۔ اتار کر تین بڑے ڈش والے چمچے محلول کے لے کر پانی میں ڈالیں۔ خوب جھاگ بنائیں اور کمبل پانی میں ڈال دیں۔ ہاتھ سے چاروں طرف دبائیں۔ دبا دبا کر میل نکالیں۔ کمبل کو ملنے کی ضرورت نہیں۔ پندرہ منٹ میں میل صاف ہوگا۔ اب آپ دبا کر کمبل نچوڑیں۔ اسے مروڑیں نہیں اور نہ ہی دوسرے پانی میں کھنگالیں۔ تار پر سوکھنے ڈال دیں۔ جب سوکھ جائے تو برش سے روئیں برابر کریں۔

کمبل دھونے کا سادہ طریقہ

واشنگ مشین میں چھوٹے کمبل آسانی سے دھل جاتے ہیں۔ سرف کے جھاگ میں دھولیں۔ پھر سادے پانی میں نکال لیں۔ مشین نہیں ہے تو بڑے ٹب میں کمبل ڈال کر سرف کے جھاگ میں آہستہ آہستہ ملیں۔ پھر صاف پانی میں دھو کر تار پر پھیلا دیں۔ اسے نچوڑیں نہیں۔ پانی خود ہی نچڑ جائے گا۔

چھوٹا قالین دھونے کے لیے

مشین کا پرنٹڈ قالین ہے تو آسانی سے دھل جاتا ہے۔ اسے کسی صاف جگہ پر بچھائیں۔ پانی کا پائپ لگا کر قالین گیلا کریں اور سرف چھڑک دیں۔ کپڑے دھونے والا برش لے کر رگڑیں اور پھر کھلے پانی میں دھو ڈالیں۔ دیوار پر ڈال کر سکھائیں۔ فرش پر بچھا کر تھوڑا سا پٹرول جھاڑن پر لگا کر ہلکا سا ہاتھ پھیر دیں۔ تاکہ چمک آجائے۔

قالین پر دودھ گر جائے

بچے اپنے فیڈر قالین پر پھینک دیتے ہیں۔ دودھ قالین پر گرتا ہے تو دھبے پڑ جاتے ہیں۔ ایک سادہ اسفنج رکھیں۔ جیسے ہی کوئی چیز قالین پر گرے۔ اسفنج ہلکا سا گیلا کر کے صاف کریں۔ دودھ زیادہ ہے تو اسفنج کو نچوڑ کر دو تین دفعہ قالین صاف کریں۔ اس طرح آپ کا قالین خراب نہیں ہوگا۔

قالین پر سے شیشے کے ٹکڑے اٹھانا

بچے گلاس۔ فیڈر توڑ دیں تو قالین پر سے شیشہ اٹھانا مشکل ہوتا ہے۔ آپ کوئی موٹا اونی کپڑا لیں۔ اسے ذرا سا گیلا کر لیں اور پھر اس سے کانچ کے ریزے سمیٹ لیں۔ آسانی سے کانچ سمیٹا جائے گا۔

قالین پر بچے پیشاب کر دیں

قالین پر پیشاب کا دھبہ بہت برا لگتا ہے۔ دوسرے یہ کہ بو بھی آتی ہے۔ بچے پیشاب کریں تو آپ فوراً گیلا اسفنج یا کپڑا لے کر دو تین دفعہ صاف کر لیں۔ اس طرح قالین پر دھبہ نہیں پڑے گا۔ بعد میں کمرے میں تھوڑا سا پرفیوم چھڑک دیں۔

فریج

گھر کی عام ضرورت میں فریج شامل ہے۔ پرانے فریج میں برف بہت جمتی ہے۔ آپ مہینہ میں دو بار برف کے خانہ کو صاف کریں۔ کبھی چھری یا سلائی کی مدد سے برف نہ نکالیں۔ اس طرح فریج کی گیس خارج ہو کر وہ خراب ہو جائے گا۔ فریج کا پلگ نکال دیں اور برف پگھلنے دیں۔

لائٹ چلی جائے

بعض دفعہ گھنٹوں کے لیے لائٹ چلی جاتی ہے۔ اس صورت میں آپ برف والے خانہ کا جائزہ لیں۔ برف کے ٹکڑے ٹرے میں آدھے پگھل جائیں تو آپ فریج میں رکھی ہوئی کھانے کی چیزوں کا جائزہ لیں۔ چیزیں باہر نکال لیں۔ سالن وغیرہ گرم کر لیں۔ ورنہ یہ چیزیں خراب ہو جائیں گی۔

فریج میں گرم چیزیں نہ رکھیں

کھانا ٹھنڈا ہو جائے پھر ڈونگے میں نکال کر فریج میں رکھیں۔ دودھ بھی ٹھنڈا ہونے پر رکھیئے۔ گرم چیزیں رکھنے سے خراب ہو جائیں گی۔ سالن وغیرہ ڈھانک کر رکھیں۔ ورنہ ان میں دوسری چیزوں کی خوشبو آئے گی۔

فریج کی ناگوار بُو دور کرنے کے لیے

میٹھا سوڈا لے کر ایک خشک چھوٹی کٹوری میں ڈالیں اور فریج کے ایک کونے میں رکھ دیں۔ یہ سوڈا ساری بو جذب کر لے گا۔ سوڈا نہ ہو تو آپ بیکنگ پاؤڈر رکھ دیں۔ دس پندرہ دن بعد تازہ بدل دیں۔ اس طرح فریج میں کوئی بُو نہیں ہو گی۔

امرود وغیرہ آپ کے نیچے کے خانے میں لفافے میں رکھیں۔ امرودوں کی بو بہت جلد ہر چیز میں سرایت کر جاتی ہے۔

ٹماٹر محفوظ کرنے کے لیے

ٹماٹر کپڑے سے صاف کر کے آپ برف خانہ میں محفوظ کر سکتی ہیں۔ اس طرح سالن بناتے وقت جب بھی چاہیں دو تین ٹماٹر نکال کر سالن میں ڈال دیا کریں۔

یہ ٹماٹر صرف سالن کے کام آسکتے ہیں۔ سلاد کے نہیں۔ کیونکہ یہ سخت نہیں رہیں گے۔

لیموں کا رس محفوظ کرنے کے لیے

آپ برف کے خانے میں ٹرے میں لیموں کا رس جمالیں اور ان کے ٹکڑے نکال کر محفوظ کر لیں۔ جب ضرورت پڑے آپ ایک ٹکڑا نکال کر استعمال کر سکتی ہیں۔

روغنی نان اور روٹی محفوظ کرنے کے لیے

گھر میں کوئی دعوت ہو تو روغنی نان بچ جاتے ہیں۔ آپ ان کو فریج میں محفوظ کر سکتی ہیں۔ پلاسٹک کے لفافے میں پیک کر کے برف خانہ میں رکھ دیں۔ جب ضرورت ہو تو دو چار نان نکالیں۔ توا رکھیں اور آگ پر گرم کر کے روٹی سینک لیں۔ روٹی اور نان تازہ ہوں گے۔ خوشبو بھی رہے گی۔ آپ روٹیاں بھی اس طرح محفوظ کر سکتی ہیں۔ مہمان آجائیں تو گرم کر کے پیش کر دیں۔ بالکل تازی لگیں گی۔

ڈبل روٹی بچ جائے تو وہ بھی آپ برف خانہ میں رکھ دیں۔ جب ضرورت ہو تو نکال کر توس سینک لیں۔

تنور کی روٹی بھی آپ اسی طرح محفوظ کریئے۔ روٹی کو چھری سے کاٹ کر پیک کر سکتی ہیں۔ اس طرح سے جگہ بھی کم گھرے گی اور روٹیاں زیادہ رکھی جائیں گی۔

کیلے فریج میں رکھنے کے لیے

موٹا خاکی لفافہ لیں۔ اسے خوب جھاڑ لیں۔ کیلوں کو دیکھیں۔ اگر کوئی کیلا چھلا ہوا ہے یا خراب ہے تو اسے نکال دیں۔ باقی کیلوں کو کپڑے سے اچھی طرح صاف کر کے خاکی لفافہ میں رکھیں۔ فریج کے نچلے خانے میں لفافہ اچھی بند کر کے رکھ دیں۔ اس طرح کیلے دیر تک صحیح رہیں گے۔ اوپر سے ان کا رنگ تو سیاہ ہو جائے گا مگر ذائقہ ٹھیک رہے گا۔

انگور۔ جاپانی پھل۔ امرود رکھنے کے لیے

انگور وغیرہ کبھی دھو کر نہ رکھیے۔ جاپانی پھل بہت جلدی خراب ہوتے ہیں امرود بھی کبھی دھو کر نہ رکھیں۔ دھونے سے پھل خراب ہوتے ہیں۔آپ پھلوں کی چاٹ فریج میں رکھیں تو لیموں کا عرق چھڑک دیں۔ پھلوں کا رنگ بھی نہیں بدلے گا اور چاٹ بھی ذائقہ دار رہے گی۔

آلو کے چپس خستہ رہنے کے لیے

آلو کے چپس زیادہ بنا لیں تو رکھنے سے خراب ہو جاتے ہیں۔آپ آلو کے چپس کسی پلاسٹک کے لفافے میں پیک کر لیں۔ گرم چھری کر کے لفافے کے سرے بند کریں۔ برف کے خانہ میں یہ پیکٹ رکھ دیں۔ چپس خستہ رہیں گے۔ لفافہ بند ہونا چاہیے۔ ورنہ آپ کی محنت اکارت جائے گی۔

گوبھی۔ شملہ کی مرچ۔ مٹر محفوظ کرنے کے لیے

آپ گوبھی کا پھول کاٹ لیں۔ پھولوں کے ٹکڑے پلاسٹک کے لفافے میں رکھیں۔ شملہ کی مرچ کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ مٹر کے دانے نکال لیں۔ علیحدہ علیحدہ سب چیزیں پلاسٹک کے لفافے میں پیک کر کے برف خانہ میں رکھ دیں۔ جب ضرورت ہو تھوڑی تھوڑی چیزیں سوپ وغیرہ کے لیے نکال لیں۔

فریج کی مچھلی تازہ کرنے کے لیے

مچھلی صاف کر کے پلاسٹک کے لفافے میں اچھی طرح پیک کر کے رکھیں۔ برف خانہ میں یہ مچھلی کافی دن رہ سکتی ہے۔جب پکانی ہو تو نکال لیں اور گہرے زِ ۂ پان میں آدھا کپ دودھ ڈال کر مچھلی پگھلنے دیں۔ اب آپ اسے کسی طریقے

سے بھی پکائیں۔ مچھلی بالکل تازہ لگے گی۔

فریج میں رکھی مرغی کے لیے

فریج میں رکھی ہوئی مرغی نکال کر اس پر ایک لیموں کا رس نچوڑ کر رکھ دیں۔ اس طرح مرغی کی بو ختم ہو جائے گی۔ اگر مرغی آپ نے تلنی ہے تو سفید سرکہ اور مسالے لگا کر رکھ دیں۔ اس کا ذائقہ زیادہ بہتر ہوگا۔ خستہ اور کرکری بنے گی۔

فریج میں رکھے ہوئے گوشت کے لیے

بکری کا گوشت نکالیں تو اسے تھوڑے سے پانی میں بھگو دیں لفافے سمیت۔ پھر پکائیں۔ اس میں پانی تھوڑا ڈالیں۔ گوشت جلدی گل جائے گا۔ اگر جما ہوا گوشت ہانڈی میں ڈال دیا تو وہ سخت ہو جائے گا اور دیر میں گلے گا۔

فریج کے سموسے اور کبابوں کے لیے

گھی گرم کریں اور پھر برف خانہ سے نکالے ہوئے سموسے اور کباب وغیرہ ڈال کر ہلکی آنچ پر تلیں۔ ورنہ اندر سے کچے اور ٹھنڈے رہ جائیں گے کڑاہی میں احتیاط سے تلیے۔ آپ سیدھے توے پر کباب تلنا چاہ رہی ہیں تو توے پر ذرا سا نمک چھڑک لیں۔ پھر گھی کو گرم کریں اور کباب تلیں۔ اس طرح کباب توے کے ساتھ نہیں چپکیں گے۔ سرخ تلے جائیں گے۔

فریج میں روسٹ گوشت رکھنے کے لیے

روسٹ گوشت کا ٹکڑا پکنے کے بعد ٹھنڈا ہونے دیں۔ ابھی تھوڑا سا نیم گرم ہو تو موٹے کپڑے میں یا چھوٹے تولیہ میں رکھیں۔ یہ گوشت خشک نہیں

ہو گا۔ تازہ لگے گا۔ ہنٹر بیف بھی کپڑے میں رکھ کر کئی دن تازہ رہ سکتا ہے۔

سینڈوچ تازہ رکھنے کے لیے

گھر میں کوئی پارٹی ہو تو خواتین گھر میں سینڈوچ خود بناتی ہیں۔ سینڈوچ قیمہ۔ مکھن۔ سبزی۔ انڈے سے بنائے جاتے ہیں۔ سینڈوچ بنا کر بنا کر آپ کسی موٹے کپڑے کو پانی میں گیلا کر کے خوب نچوڑ لیں اور اس میں سینڈوچ کی ڈش لپیٹ کر رکھ دیں۔ کئی گھنٹے سینڈوچ تازہ رہیں گے۔ فریج میں رکھیں تو جب بھی سینڈوچ گیلے کپڑے سے ڈھانک کر رکھیں۔ نرم اور تازہ رہیں گے۔

کچی مچھلی فریج میں بُو نہ دے

پلاسٹک کے ڈبے میں مچھلی لہسن اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ ڈبے کا ڈھکن اچھی طرح بند کریں۔ بہتر تو یہ ہے مچھلی دھو کر سارے مسالے لگا کر فریج میں مچھلی رکھیں اس طرح مچھلی خستہ تلی جائے گی۔ سارے مسالے مچھلی میں رچ جائیں گے۔

پلاسٹک کا ڈبہ یا شیشے کی ڈش مضبوطی سے بند رکھیں۔ فریج میں بو نہیں ہوگی۔

پلاسٹک کے موٹے لفافے میں مچھلی بند کر کے رکھیں بُو نہیں ہو گی۔ مچھلی کو نمک لگا کر موٹے پلاسٹک کے برتن میں ڈھانک کر رکھ دیں۔ تلتے وقت دھوئیں اس پر تھوڑی سی کافی چھڑک دیں۔ فریج میں بو نہیں ہوگی۔

گرمی کے موسم میں شربت جلدی بنانے کے لیے

تین پاؤ چینی لے کر شربت کی خالی بوتل میں ڈال لیں۔ تھوڑا سا پانی ڈالیں۔ چینی گھل کر شیرہ بن جائے گا۔ یہ بوتل احتیاط سے ڈھکن لگا کر رکھیں۔ جب مہمان آئیں تو آپ شربت یا سکویش فوراً بنا سکتی ہیں۔ لیموں کے رس کے ٹکڑے جمے ہوئے فریزر سے نکال کر لیموں کا شربت تیار ہو سکتا ہے۔ اگر یہ شیرہ زیادہ دیر رکھنا چاہیں تو

تھوڑا سا لیموں کا ست یا ٹاٹری ملا دیں۔ چٹکی بھر ایک بوتل میں کافی ہے۔

دانتوں کا برش صاف کرنے کے لیے

دانت کے برش جلدی خراب ہوتے ہیں۔ آپ ہر ہفتہ برش کو نمکین پانی میں دس منٹ کے لیے بھگو دیں۔ اس طرح برش صاف رہیں گے۔ برش بہت زیادہ گندے ہوں تو آپ پیالے میں برش رکھیں۔ تھوڑا سا نمک چھڑک دیں۔ اوپر سے کھولتا ہوا پانی ڈالیں۔ برش صاف ہو جائیں گے۔

سنہری چھاپے کے دوپٹے رکھنے کے لیے

بازار میں دوپٹہ اور سوٹ سنہری چھاپے کے مختلف رنگوں میں ملتے ہیں۔ ان کی اچھی خاصی قیمت ہوتی ہے۔ مگر یہ جلدی خراب ہو جاتے ہیں۔ ان کو سیاہی سے بچانے کے لیے ایک طریقہ ہے۔ خاکی لفافے میں یہ دوپٹے رکھیں۔ ان کا رنگ خراب نہیں ہو گا۔ کیونکہ چھاپے کی وجہ سے نمی سی بھی رہتی ہے اور نمی میں یہ جلدی خراب ہو جاتے ہیں۔

ان پر آپ پرفیوم بھی نہ چھڑکیں۔ نہ عطر لگائیں۔ فینائل کی گولیاں بھی نہ ڈالیں موٹے خاکی لفافے میں تہہ کر کے رکھیں صحیح رہیں گے۔ استری کی ضرورت بھی نہیں پڑے گی۔ نمی والی جگہ نہ رکھیں۔

بڑی بوڑھیوں کے ٹوٹکے

گھروں میں کچھ ایسے ٹوٹکے بھی ہوتے ہیں جو بڑی بوڑھیوں سے جوان نسل میں منتقل ہوتے رہتے ہیں۔ یہ ٹوٹکے آزمائے ہوئے ہیں اور ان میں کئی ٹوٹکے ایسے ہیں جو آج بھی گھر میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

(۱) بٹن لگاتے وقت اگر دھاگے پر موم لگا لیا جائے اور بٹن لگا کر دھاگے کو کمی

دے دیئے جائیں تو بٹن مضبوط رہتا ہے۔

(۲) شیشے کی بوتل صاف کرنے کے لیے پسی ہوئی رائی بہتر ہے۔ ایک بوتل میں ایک بڑا چمچہ رائی کا ڈال کر ٹھنڈا پانی ملا دیں۔ آدھ گھنٹہ بعد بوتل کو ہلا کر صاف کر لیں۔

(۳) نئی ریشمی جرابوں کو گرم پانی سے دھو کر استعمال کریں تو زیادہ پائیدار ثابت ہوتی ہیں۔ ایڑی پر اندر کی جانب تھوڑا سا موم رگڑ دیں تو ایڑی پر سے پھٹتی نہیں ہیں۔

(۴) پیاز گوشت پکائیں تو ہانڈی کو بعد میں صاف کرنے کے لیے سرکہ اور گرم پانی ملا کر رکھیں۔ پھر صابن سے دھوئیں۔ ہانڈی صاف ہو جائے گی۔

(۵) لوہے کی کڑاہی۔ لوہے کا توا دھونا ہو تو پانی میں سوڈا ملا کر دھوئیں۔ چیزیں اس سے صاف ہو جائیں گی۔

(۶) ایلومینیم چینی کے برتن نمک سے دھوئیں صاف رہیں گے۔

(۷) اونی کپڑے پر چائے کا داغ ہو تو انڈے کی سفیدی اور گلیسرین داغ پر لگائیں۔ دس منٹ گرم پانی سے دھولیں داغ دور ہو جائیں گے۔

(۸) دانت میں درد ہو تو لہسن چھیل کر اس کا ٹکڑا گرم کر کے درد والے دانت میں رکھ کر دبائیں۔ درد دور ہو جائے گا۔

(۹) ادرک کا ٹکڑا لے کر نمک لگائیں۔ دانت کے نیچے رکھیں درد دور ہو گا۔

(۱۰) نیم کی مسواک روز کرنے کی عادت ڈالیں۔ دانت کو کیڑا نہیں لگے گا۔

ٹیلی ویژن دیکھنے کے لیے

ذرا فاصلے سے ٹی وی دیکھئے۔ مسلسل ٹی وی دیکھنے سے اعصاب اور نظر متاثر ہوتی ہے۔ تھوڑی دیر بعد سکرین سے نگاہ ہٹالیں۔ اس طرح آنکھوں پر بوجھ نہیں پڑے گا۔ خواتین کو یہ بات معلوم نہیں ہوگی۔ مسلسل ٹی وی دیکھنے سے معدہ میں تیزاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو معدہ کی سوزش اور زخم پیدا کر سکتی ہے اور بیٹھے بیٹھے بھوک لگتی ہے۔ اس سے وزن بڑھتا ہے۔ وزن بڑھنے سے بھی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

دل کی دھڑکن بڑھتی ہے

دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے جب آپ مار دھاڑ سے بھرپور فلم دیکھتے ہیں۔ ماہرینِ امراضِ قلب کا کہنا ہے۔ آدھ میل چلنے سے دل کی رفتار ایک سو چالیس فی منٹ ہوتی ہے اور ایسے ہیجان خیز مناظر دیکھنے سے دل کی رفتار ایک سو اناسی فی منٹ ہوتی ہے۔ جو خطرناک ہے۔ غلط طریقہ سے بیٹھ کر ٹی وی دیکھنے سے ریڑھ کی ہڈی متاثر ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے سر۔ گردن اور کندھے میں سخت درد ہو جاتا ہے۔

یہ تناؤ دور کرنے کے لیے

مسلسل ٹی وی نہ دیکھیں۔ کوئی خاص پروگرام ہو تو دیکھ لیں۔ وقت گزاری کے لیے اور بھی مشاغل ہیں۔

آنکھوں سے پانی بہنے لگے تو ٹھنڈے پانی کے بار بار چھینٹے آنکھوں پر ماریں تاکہ آنکھوں کی تھکن دور ہو جائے۔

ٹی وی آرام سے بیٹھ کر دیکھیں۔ آپ کی نشست آرام دہ ہونی چاہیئے۔

پروگرام ختم ہونے کے بعد تھوڑا سا ٹہل لیں۔ اس سے تناؤ ختم ہو گا۔

ٹی وی دیکھتے وقت کھانا نہ کھائیں۔ کھانا ہمیشہ آرام سے کھانا چاہیئے۔ تاکہ ہضم ہو جائے۔

آنکھ پر نیل پڑ جائے

بچے کھیلتے ہیں تو بعض دفعہ آنکھ پر نیل پڑ جاتا ہے۔ گیند کی چوٹ بری ہوتی ہے۔ اگر کبھی ایسا نیل پڑ جائے تو دو ماشہ پھٹکری لے کر دیسی انڈے کی سفیدی میں خوب رگڑیں۔ رگڑنے سے گاڑھی لیپ بن جائے گا۔ اب ململ کے ٹکڑے

دو لیں اور ان کے درمیان یہ لیپ رکھ کر آنکھ پر باندھ دیں۔ چند گھنٹے بعد اتار دیں۔ ورم اور نیل دور ہو جائے گا۔

ناک سے بُو آئے

پھٹکری دو چٹکی لیں۔ اور آدھ چھٹانک پانی میں حل کر لیں۔ ہاتھ میں پانی لے کر ناک میں ڈالا کریں۔ دن میں دو دفعہ ایسے کریں۔ بدبو دور ہو گی۔

نکسیر پھوٹ جائے

بعض بچوں کی نکسیر بہت پھوٹتی ہے۔ ناک کی رگیں جب خون سے بھر جاتی ہیں تو ناک سے خون بہنے لگتا ہے۔ پھٹکری خون بند کرتی ہے۔ تھوڑی سی پھٹکری توے پر بھون لیں اور سادہ کاغذ جلا لیں۔ دونوں چیزیں ہم وزن ملا لیں اور پیس کر رکھ لیں۔ بچوں کو نسوار دینے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ خالی پھٹکری بھی خون بند کر دیتی ہے۔ بچوں کو تیل۔ گڑ۔ چاکلیٹ۔ شکر۔ گوشت۔ لہسن پیاز کچھ دن نہ دیں۔ اور دھوپ میں نکلنے نہ دیں۔ ٹھنڈی چیزیں کھلائیں۔

زخم کے لئے

کہیں زخم ہو تو آپ ایک چھوٹا چائے کا چمچہ پھٹکری بھنی ہوئی لیں اور اسے ایک کلو پانی میں ملا دیں۔ پانی گرم ہونا چاہئیے۔ اس پانی سے دن میں دو بار آپ زخم دھویا کریں۔ بہت جلد ٹھیک ہوں گے۔ پھٹکری گندے زخموں کو جلد بھرتی ہے۔ بچوں والے گھر میں پھٹکری ضرور رکھنی چاہئیے۔ بعض دفعہ یہ چھوٹے چھوٹے ٹوٹکے کام آجاتے ہیں۔

آفٹر شیو لوشن کے بجائے

آپ پھٹکری کا لوشن بھی رکھ سکتی ہیں۔ گلاب کے عرق میں تھوڑی سی پسی

ہوئی پھٹکری ملا کر رکھ لیں۔ آفٹر شیو لوشن کی یا پرفیوم کی خالی شیشی میں بھر لیں۔ بلیڈ سے چہرے پر کٹ آجائے تو یہ لگا دیں۔ دیہات میں عام طور پر خالی پھٹکری زخم پر پھیر لی جاتی ہے۔ اس سے خون بھی بند ہو جاتا ہے۔ زخم جلدی ٹھیک ہوتا ہے۔

اندرونی چوٹ کے لئے

چوٹ بظاہر دکھائی نہ دے مگر تکلیف دے تو اس میں چٹکلہ کام دیتا ہے۔ دو تین چٹکی پھٹکری کی لیں۔ باریک پیس لیں۔ گھی میں ڈالیں اور گرم کریں۔ دو چاول والے چمچے گھی کے کافی ہیں۔ پھٹکری نیچے جم سی جائے گی۔ اپ آپ اوپر اوپر سے گھی اتار لیں اور اس گھی میں تھوڑا سا حلوہ بنائیں۔ پھٹکری کو نکال کر ایک چھوٹے چمچہ حلوہ کے بیچ میں رکھ کر نگل جائیں۔ اوپر سے حلوہ کھا لیں۔ چار پانچ دن میں آرام آجائے گا۔

شہد کی مکھی۔ بھڑ کاٹ لے

پھٹکری پانی میں گھس کر فوراً لیپ کر دیں یا پھٹکری کی ڈلی پگھلا کر گرم گرم ڈنک کے اوپر چپکا دیں۔ زہر دور ہو جائے گا۔

آنکھ میں سفیدی چونے کی پڑ جائے

گھر میں سفیدی ہو رہی ہو اور کوئی چھینٹ آنکھ میں چونے کی پڑ جائے تو سخت تکلیف ہوتی ہے۔ بے حد جلن اور کھٹک آنکھ میں رہتی ہے۔ تھوڑی سی پھٹکری پانی میں گھول کر آنکھ میں پانی ڈالیں۔ اس سے یہ کھٹک دور ہو جائے گی۔

کنگھے صاف کرنے کے لئے

کنگھے میلے بُرے لگتے ہیں۔ ویسے بھی ہر پندرہ دن کے بعد انہیں صاف

کر لینا چاہیئے۔ ایک برتن میں پانی گرم کریں اور کسی تسلے میں کنگھے ڈال دیں۔ اب آپ کنگھوں پر سرف چھڑک دیں۔ کھولتا ہوا پانی کنگھے میں ڈالیں۔ رکھ دیں۔ پانی نیم گرم رہ جائے تو آپ برش سے کنگھے صاف کریں۔ صاف پانی میں دھو کر ٹھنڈے سے پانی میں ڈیٹول کے چند قطرے ڈالیں۔ اس میں کنگھے بھگو کر نکال لیں۔ دھوپ میں سکھالیں۔ کنگھے صاف ستھرے ہو جائیں گے۔

میلے جھاڑن دھونے کے لیے

کپڑے دھونے کا سوڈا اور صابن پانی میں حل کریں اور اس میں ہی میلے تیل کے چکٹے ہوئے جھاڑن ڈال دیں۔ پانی میں پکائیں اور ٹھنڈا ہونے دیں۔ اب انہیں برش سے صاف کر کے دھولیں۔

جھاڑو کا برش

سیدھا رکھیں۔ اسے پانی اور فینائل سے آٹھ دن بعد دھولیا کریں۔ گندگی اور میل صاف ہو گا۔ جھاڑو دھو کر کھڑی نہ کریں۔ اس کی تیلیاں مڑ جائیں گی۔ بلکہ فرش پر ڈال دیں۔ جھاڑو کی تیلیاں خراب نہیں ہوں گی۔ فرش زیادہ گندا ہو تو آپ جھاڑو بھگو کر صاف کریں۔ ساری مٹی جھاڑو میں آجائے گی۔ اسے پھر دوبارہ دھو لیں۔ جھاڑو ڈوری سے کس کر باندھیں۔ اس طرح وہ بندھی رہے گی۔ جھاڑو دینے میں بھی آسانی رہے گی

نئی جھاڑو کی نرم تیلیاں آگے سے پکڑ کر قینچی سے کاٹ دیں۔ اس طرح صفائی کرنے میں بہت آسانی ہو گی۔ نرم تیلیوں سے صفائی نہیں ہوتی ہے۔

دروازے چوں چوں بولتے ہیں

تو آپ دروازوں کے قبضوں میں تھوڑا سا سرسوں کا تیل لگائیں۔ چھوٹے

ربڑ جو بچے استعمال کرتے ہیں وہ کیل سے دروازے میں لگا دیں۔ دروازہ بند کرنے سے جو آواز آتی ہے وہ بند ہو جائے گی۔

لوہے کے پھاٹک میں بند کرنے والی کنڈی سخت ہو جائے تو پھاٹک بند کرنا مشکل ہوتا ہے۔ آپ کنڈی کے دونوں حصوں پر سرسوں کا تیل مل دیں، ٹھیک ہو جائے گی۔

مسہری کی چوں چوں بند کرنے کے لئے

پرانی وضع کی مسہریاں جو نواڑ کی ہوں ان میں اٹھتے بیٹھتے وقت چوں چوں کی آواز آتی ہے۔ ان کی چولوں میں موم گرم کر کے صابن ملائیں اور تھوڑا تھوڑا چاروں چولوں میں لگا دیں۔ آواز نہیں آئے گی۔

پنکھے کی آواز کم کرنے کے لیے

پرانے پنکھے بہت آواز دیتے ہیں۔ رات کو سونا مشکل ہوتا ہے۔ آپ ہر تیسرے دن تھوڑا سا تیل پنکھے میں دیں اور پنکھے کے نیچے پرانی موٹی فائل یا پرانے اخبارات کی تہہ لگا کر رکھیں۔ آواز آنی بہت کم ہو گی۔ ہر سال پنکھے کی صفائی کرائیں تو پنکھے جلدی خراب نہیں ہوتے۔

تالوں میں زنگ لگ جائے

بارش میں تالا لگا رہے تو زنگ لگ جاتا ہے۔ سرسوں کا تیل کپڑے پر لگا کر اوپر سے صاف کریں۔ پھر مٹی کا تیل لگا کر کپڑے سے پونچھ دیں۔ چابی پر بھی تھوڑا سا تیل لگائیں۔ تالا کھول کر سیدھا رکھیں۔ تاکہ جو بھی پانی ہو وہ نکل جائے۔ مٹی کا تیل نہ ہو تو مشین کے تیل سے خوب صاف کریں۔ تیل سے زنگ پھر نہیں لگے گا اور تالے ٹھیک رہیں گے۔

باورچی خانہ کا سینک بند ہو جائے

کپڑے دھونے کا سوڈا مٹھی بھر سینک کے سوراخوں میں ڈالیں اور اوپر سے گرم کھولتا ہوا پانی ڈھیر سا ڈالیں۔ چکنائی صاف ہو گی اور سینک ٹھیک ہو جائے گا۔ اسی طرح نیچے جو گٹر ہے وہ بھی صاف ہو جائے گا۔

سینک میں چائے کی پتی۔ چاول اور دوسرا کوڑا وغیرہ نہ ڈالیں۔ ایک پیالہ علیٰحدہ رکھ لیں جس میں پلیٹوں کی جھوٹن ڈالتے جائیں۔ اس طرح احتیاط کرنے سے سِنک کبھی بند نہیں ہوتا اور نہ گٹر بند ہوتا ہے۔

گھر کا گٹر بند ہو جائے

بانس کے پتلے ٹکڑے۔ تار وغیرہ گھر میں ہونا چاہیئے۔ تار سے دیکھیں بعض دفعہ بانس یا تار نالی میں مارنے سے گٹر کھل جاتا ہے۔ نہ کھلے تو آپ کوئی بڑا پرانا پھٹا ہوا سویٹر یا کمبل کا پھٹا ہوا ٹکڑا لے کر وائیپر کے خالی ڈنڈے پر جھاڑن کی طرح رسّی سے باندھ لیں۔ نالی میں پانی ڈالیں اور جھاڑن نالی میں ڈال کر ڈنڈے کو زور زور سے اوپر نیچے کریں۔ کپڑا اتنا ہونا چاہیئے نالی میں پھنس کر آئے۔ دو تین دفعہ ایسا کر کے جھاڑن نکال لیں اور پانی کی بالٹی زور سے گٹر میں ڈالیں۔ پانی سے گٹر کھل جائے گا۔ ہوا کے دباؤ سے پھنسی ہوئی چیزیں آگے چلی جاتی ہیں۔ سائنس کا یہ اصول گھر میں بھی کام آتا ہے۔

پانی کی نالی صاف کرنے کے لئے

بعض دفعہ نالی میں ریت اور مٹی آنے سے سوراخ بند ہو جاتا ہے۔ لال بیگ زیادہ ہو جائیں تو جب بھی نالی بند ہو جاتی ہے۔ کیونکہ یہ سوراخوں کے اوپر ہی اپنا گھر بناتے ہیں اور جب مرتے ہیں تو ان کا جسم پھول کر نالی بند کر دیتا ہے۔ فینائل

کا روزانہ استعمال کیڑے مکوڑے سے بچاتا ہے۔ پانی کی نالی تیز گرم پانی اور فینائل سے ہفتہ میں ایک بار صاف کریں اور بانس کے ٹکڑے سے سوراخ صاف کر دیا کریں۔ اس طرح نالی بند نہیں ہو گی۔ نہ کیڑے پیدا ہوں گے۔

بچّوں کو حادثہ سے بچائیں

ہر سال بے شمار بچے زہریلے سانحات کا شکار ہوتے ہیں۔ ان کی شرح اموات امریکہ اور برطانیہ سے بڑھ کر ہے۔ پانچ سال سے کم عمر بچّے حادثہ کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ کیونکہ بچّے کی یہ عمر تجسّس کی ہے۔ وہ ہر چیز میں گھستا ہے۔ اسے الٹ پلٹ کر دیکھتا ہے اور جو بھی چیز ہاتھ لگ جائے منہ میں ڈال لیتا ہے۔ ماؤں کو اس عمر میں بچّوں کی خاص نگہداشت کرنی چاہیئے۔ دوائیاں اور چیزیں الماری میں رکھیں۔ اس میں تالا لگائیں یا ایسی کنڈی ہو جو بچّے نہ کھول سکیں۔

زہریلے مرکّبات یہ ہیں

کسی بھی قسم کی دوائیاں اور کیمیائی دوائیں۔

پٹرول سے بنی ہوئی چیزیں۔

گھر کے سامان کو صاف کر دینے والی چیزیں۔ پالشیں۔ برتنوں کو دھونے والی چیزیں۔ جراثیم کش ادویات۔ کیڑے مکوڑے مارنے والی دوا۔

پینٹ میں ملانے اور صاف کرنے والی چیزیں۔

الکحل۔ مٹی کا تیل۔ پرفیوم اور عطریات۔

باغ میں کیڑے مارنے کے لیے جو دوائیں ہیں وہ سب خطرناک ہیں۔

کیمیاوی کھاد۔ گھریلو کھاد (سفید چھوٹی گولیوں کی شکل میں)

دواؤں کی احتیاط

جو دوا بچ جائے آپ اسے ضائع کر دیں۔ شیشی کو دھو کر کوڑے میں پھینکیں

گولیوں اور کیپسول کو احتیاط سے رکھیں۔ بچوں کی پہنچ سے ہر دوا دور رکھیں۔ ننھے بچے پھول کی طرح نرم و نازک ہوتے ہیں۔ ذرا سی بے احتیاطی خطرے سے ہمکنار کر سکتی ہے۔ آپ کی یہ احتیاط بچوں کے لیے مفید ثابت ہوگی۔

بچوں کو حادثہ کی شکل میں فوری امداد

خدانخواستہ بچے کوئی زہریلی چیز کھالیں تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ قائم کریں۔ اگر بچے پر بے ہوشی طاری ہے تو آپ قریبی ہسپتال جلد سے جلد پہنچنے کی کوشش کریں۔ بچے نے مٹی کا تیل۔ کاسٹک۔ سوڈا وغیرہ نہ پیا ہو تو آپ کھانے کے دو چمچے نمک پانی میں حل کر کے پلائیے۔ زبان کی جڑ میں انگلی کی مدد سے گدگدی کر کے قے کرائیے۔ تاکہ قے میں جو کچھ کھایا ہے نکل آئے۔ قے میں جو چیز نکلے وہ کسی برتن میں ڈاکٹر کو دکھانے کے لیے رکھیئے۔

مٹی کا تیل بچے پی لیں

مٹی کا تیل معدے میں چلا جائے تو اتنا خطرہ نہیں ہوتا جتنا پھیپھڑے میں جا کر نقصان دیتا ہے۔ ایسی صورت میں قے بالکل نہ کرائیں۔ ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ اسی طرح کاسٹک سوڈا یا کوئی جلانے والی چیز پی لی ہے تو جب بھی آپ گھر میں خطرہ مول نہ لیں۔ ڈاکٹر کے پاس جائیں۔ ڈاکٹر بہت دور ہے تو جب آپ ایک لیموں ایک کلو پانی میں نچوڑ کر پلائیں۔ ایک گلاس پانی میں سرکہ ایک چمچہ ملا کر دیں۔ فوری طور پر ڈاکٹر کو دکھائیں۔

پٹرول یا ڈیزل کے دھوئیں سے بچے بے ہوش ہوں

بچوں کو فوراً تازہ ہوا میں لا کر لٹائیں۔ منہ سے منہ لگا کر سانس دیں۔ بچوں کو گیراج میں نہ گھسنے دیں۔ وہاں پٹرول کے ڈبے بھی ہوتے ہیں۔ اسی طرح آجکل

پلاسٹک کے لفافوں کا بہت رواج ہے۔ بچے کھیل ہی کھیل میں یہ موٹے لفافے منہ پر چڑھا لیتے ہیں۔ کئی جگہ یہ حادثہ ہوا ہے کہ بچے کا دم گھٹ گیا۔ بچوں کو منہ پر لفافے نہ چڑھانے دیں۔ کبھی ایسا ہوا تو لفافہ اتاریں اور مصنوعی سانس دینے کی کوشش کریں۔ ڈاکٹر کو بلائیں۔

پینٹ کرنے والے برش خراب ہوں

برش کافی مہنگے آتے ہیں۔ گھر میں خواتین احتیاط نہیں کرتی ہیں۔ برش استعمال کر کے مٹی کے تیل سے دھو کر خشک کر کے رکھیں تو برش ٹھیک رہتے ہیں۔ آپ کے گھر میں رکھا ہوا برش سخت ہے اور اس کے بال الجھ گئے ہیں تو آپ ایک ڈبے میں مٹی کا تیل ڈالیں اور اس میں برش کو چند گھنٹے بھیگا رہنے دیں۔ پھر برش کو صاف کر کے نکال لیں۔ آپ کو جلدی استعمال کرنا ہے تو پٹرول میں بیس منٹ کے لیے بھگو دیں۔ برش صاف ہو جائے گا۔

بچوں کی تصویر بنانے والے برش

خراب ہو جائیں تو پانی میں ذرا سا سرکہ ڈال کر بھگو دیں۔ برش ٹھیک ہو جائیں گے۔ بچوں کو تاکید کریں جب وہ رنگ بھر لیں تو اپنے برش پانی میں بھگو کر صاف کر کے رکھیں۔ اس طرح برش زیادہ دیر چلتے ہیں۔

پرانے اسپنج کو نیا کرنے کے لیے

گھر میں برتن دھونے سے اسپنج دب جاتے ہیں۔ اسپنج گندے ہو جائیں تو صابن سے دھو کر انہیں کسی پلاسٹک کے پیالے میں پانی کے اندر بھگو دیں۔ آدھا چھوٹا چمچہ سرکہ اور ایک چمچہ نمک ڈال دیں۔ رات بھر بھیگے رہیں۔ صبح انہیں نچوڑ کر نکال لیں۔

برتن دھونے والی نائلون کی جالی

نائلون کی جالی چکنے برتنوں میں چکٹ کر خراب ہوجاتی ہے۔ اس کا رنگ بھی عجیب ہوتا ہے۔ آپ ایک برتن میں تھوڑا سا کپڑے دھونے کا سوڈا اور سرف ڈال کر تیز گرم پانی میں بھگو دیں۔ پانی ٹھنڈا ہوجائے تو پھینک کر دوبارہ تیز گرم پانی اور سرف سے دھولیں۔ جالی صاف ہوجائے گی۔

موتیا اور چنبیلی میں زیادہ پھول لانے کے لئے

گھروں میں موتیا اور چنبیلی لگاتے ہیں تاکہ اس کی خوشبو مہکے۔ اس کی جڑ میں اگر آپ لسی ۔چھاچھ ڈالیں۔ دودھ کی دیگچی دھو کر اس کا پانی ڈالیں تو بہت پھول آتے ہیں۔ بڑی بوڑھیوں کا آزمودہ چٹکلہ ہے۔

امرود میٹھے کرنے کے لیے

جو امرود میٹھے پھل نہ دے اس کی جڑ کے پاس زمین کھود کر پرانا گڑ کوٹ کر ڈال دیں۔ پھول آنے سے پہلے یہ ٹوٹکہ آزمائیں۔ کچھ لوگ بکرے کی قربانی کرتے ہوئے خون بھی امرود کی جڑ میں ڈالتے ہیں۔ ہر سال تھوڑا سا گڑ ڈالنے سے پھل میں مٹھاس آتی ہے۔

گلاب کے پھول بڑھانے کے لیے

سال میں دو دفعہ ان کی شاخیں تراش دیا کریں۔ چائے کا پانی جو کیتلی میں بچ جائے وہ ڈالا کریں۔ لندن میں بوڑھی خواتین گلاب کے پودے کے پاس صبح شام دس دس منٹ بیٹھ کر اس کی دیکھ بھال کرتی ہیں۔ ان سے بات چیت کرتی ہیں۔ وہ کہتی ہیں یہ پودے بھی حساس ہیں۔ ان سے محبّت کا برتاؤ کیا جائے

تو ان میں بے حد پھول آتے ہیں۔

پودینہ لگانے کا آسان طریقہ

گھر میں پودینہ لگا ہو تو تازہ تازہ توڑ کر کئی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے۔ آپ بازار سے ایک پودینہ کی گڈی لائیں۔ پتے توڑ لیں۔ ڈنڈی کو آہستہ سے دوہرا کریں۔ اور زمین میں لگا دیں۔ دونوں سرے اوپر کی جانب ہوں۔ پاس پاس پودینہ لگا دیں۔ چند دنوں میں پتے نکل آئیں گے۔ پودینہ گھر میں ہو تو کام آتا ہے۔

مولی کا ٹکڑا اگانے کے لیے

ایک مولی ذرا بڑی سی لیں۔ ڈیڑھ انچ جڑ کے قریب رہنے دیں۔ باقی مولی کاٹ کر استعمال کرلیں۔ اب کسی تیز نوکیلے چاقو سے آہستہ آہستہ مولی کے بیچ میں سے کھوکھلا کریں۔ اس کا دھیان رکھیں۔ جڑ کے پاس سوراخ نہ ہوجائے۔ پتے اتار دیں۔ صرف چند ننھی کونپلیں نیچے رہنے دیں۔ مولی میں پانی بھر دیں۔ دونوں اوپر کی طرف سوراخ کرکے دھاگے یا تار کی مدد سے اسے کہیں لٹکا دیں۔ جب پانی ختم ہوجائے تو اور ڈال دیا کریں۔ مولی میں پتے نکل آئیں گے اور بعد میں چھوٹے چھوٹے مونگرے بھی لگیں گے۔ سجاوٹ کے لیے اچھی لگتی ہے۔

اسپنج میں ہرے پودے

ایک نیا اسپنج لے کر کسی پلیٹ میں رکھیں۔ اسے گیلا کرلیں۔ اب اس میں لوبیے اور سیم کے بیج۔ گیہوں اور مکئی کے دانے حسبِ مرضی ڈال دیں۔ پانی خشک ہوجائے تو اور چھینٹا دے دیا کریں۔ چار پانچ دن میں بیج پھوٹ کر نکل آئیں گے ان کو پانی دے دیا کریں۔ اسپنج میں اُگے ہوئے پودے خوب صورت معلوم ہوں گے۔

ٹرے میں پودے

کوئی چھوٹی خوب صورت گہرے کناروں والی ٹرے لیں۔ اس میں مٹی بچھائیں اور بیج ڈال دیں۔ عام طور پر سیم۔ لوبیا۔ ماش۔ گیہوں کے دانے ڈالنے ہیں۔ لہسن بھی لگا سکتی ہیں۔ اب اس میں پانی دیں۔ تھوڑی دیر کے لیے دھوپ میں بھی رکھ دیا کریں۔ پودے نکل آئیں گے۔ سبز کونپلیں آپ تازے سلاد میں استعمال کر سکتی ہیں۔

سیب

سیب دماغ کو قوت دیتا ہے۔ ایک سیب روزانہ غذا میں شامل کر لیا جائے تو انسان بہت سی بیماریوں سے بچا رہتا ہے۔ بچوں اور بوڑھوں کے لیے بہترین غذا سیب ہے۔ آج کی جدید تحقیق کے مطابق سیب استعمال کرنے سے بچے صحت مند رہتے ہیں۔ ان کا ہاضمہ درست رہتا ہے اور وہ بہت سی بیماریوں سے بچ جاتے ہیں۔

موٹا ہونے کے لیے سیب کا ٹوٹکہ

اگر بچے بہت دبلے ہیں یا جو لوگ موٹے ہونا چاہتے ہیں وہ ڈیڑھ ماہ یہ عمل کریں۔ ایک بے داغ بڑا سیب لے کر جو میٹھا ہو۔ چاند کی پہلی تاریخ کو کاٹ لیں اور چینی کی پلیٹ میں رکھ کر ایسی جگہ رکھیں جہاں چاند کی کرنیں آسمان سے زمین تک سیدھی آئیں۔ صبح نماز پڑھ کر سیب کے ٹکڑے نہار منہ کھالیں۔ ڈیڑھ ماہ میں ان کی صحت بہت بہتر ہو جائے گی۔ سیب کے دس بارہ ٹکڑے کرنے ہیں اور روز صبح کھانا ہے۔

خواتین حمل کے دوران سیب کھائیں

بعض خواتین حمل کے دوران چکر آنے۔ دل ڈوبنے اور شدید کمزوری کی

شکایت کرتی ہیں۔ ان کو چاہیئے بازار سے سیب کا مربّہ منگا کر رکھ لیں اور چاندی کے ورق صبح نماز پڑھ کر سیب کے مربّہ کے ایک دو ٹکڑے چاندی کے ورق میں لپیٹ کر کھالیں۔ تمام دن ان کی طبیعت بحال رہے گی۔ میٹھا پسند نہیں تو سیب کا ٹکڑا تازے پانی سے دھو کر ورق لپیٹ لیں۔ یہ ٹوٹکا بہت پرانا ہے۔ سیب کا مربّہ دل کو طاقت دیتا ہے۔ اس سے چکّر آنے کی شکایت دور ہوتی ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ سیب کھانے سے ہونے والے بچے کی صحت پر بھی اثر پڑتا ہے۔ وہ صحت مند پیدا ہوتا ہے۔ معمولی سا ٹوٹکا ہے۔ مگر اس سے بہت فائدے ہوتے ہیں۔ حمل کے دوسرے ماہ سے آپ سیب کا مربّہ کھا سکتی ہیں۔

بھوک کم ہو جائے

آپ سیب کی روٹی پکائیں۔ کھٹے سیب خرید لیں اور ان کا رس نکال کر اس میں ایک روٹی کا آٹا گوندھ لیں۔ سات دن یہ روٹی کھائیں۔ روزانہ تازہ رس نکال کر روٹی پکائیں۔ اس سے معدہ میں طاقت آئے گی اور بھوک لگے گی۔ کھٹے سیب سستے مل جاتے ہیں۔

ہونٹ سردی سے پھٹ جائیں

کچھ لوگوں کی جلد بے حد حساس ہوتی ہے۔ سردی کے موسم میں ہونٹ پھٹ جاتے ہیں۔ باوجود دوا کے ٹھیک نہیں ہوتے۔ بار بار خون بہتا ہے۔ کچھ بھی کھایا پیا نہیں جاتا۔ ایسے میں بوڑھی خواتین کہتی ہیں۔ سیب کے بیج فائدہ دیتے ہیں۔ سیب کے بیج باریک پیس لیں۔ رات کو ان کا گاڑھا لیپ ہونٹوں پہ لگائیں۔ صبح دھو کر بالائی لگالیں۔ تین دن میں ہونٹ ٹھیک ہو جائیں گے۔

کمزوری کے لیے سیب کا حلوہ

آپ بازار سے حلوہ لاتی ہیں جو حفظانِ صحت کے اصولوں پر نہیں بناتے

ہیں۔ آپ گھر میں سیب کا حلوہ۔ جیم۔ بنا سکتی ہیں۔ جو پورے گھر کے لیے فائدہ مند ہو گا۔ خوب پکے ہوئے سیب ایک کلو لیں۔ ان کا چھلکا اتار لیں۔ بیج چھری سے نکال لیں۔ سیب کے پتلے ٹکڑے کریں۔ ایک کپ پانی ڈال کر سٹین لیس سٹیل کے برتن میں پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو تین سو گرام چینی ڈال کر پکائیں۔ بھون کر اتار لیں۔ پستہ کاٹ کر ملائیں۔ ورق لگا کر رکھ لیں۔ ایک دو چمچے کھانے سے طاقت آئے گی۔ دل کو فرحت حاصل ہو گی۔ اور معدہ کی ساری کمزوری دور ہو گی۔ بھوک لگے گی۔ یہ حلوہ بازار کے حلوے کی نسبت سستا اور فائدہ مند ہو گا۔

جسم پر پتی اچھل جائے

گرمی کے موسم میں جسم پر دھپڑ پڑ جاتے ہیں۔ گول گول سرخ دھبے ہوتے ہیں اور ان میں بے حد خارش ہوتی ہے۔ اس میں گائے کی پتلی چھاچھ مفید ہے کیونکہ یہ مرض ثقیل چیزیں کھانے اور پیٹ کی بدہضمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس مرض میں ٹھنڈی چیزیں کھانے کو دیتے ہیں۔ گائے کے دہی کی چھاچھ بے حد مفید ہے۔ گائے کا دودھ لے کر دہی جمائیں اور پانی ڈال کر چھاچھ بلا کر پئیں۔ اسی کی مالش کریں۔ اس میں آدھی پیالی گائے کا دہی لے کر اس میں تین تولہ گلاب کے پھول۔ تین ماشہ کافور کچور دو تولہ پیس کر ملا دیں اور دانوں پر ملیں۔ دہی خشک ہو جائے تو نہالیں۔ دن میں دو بار ایسا کریں۔ پتی ٹھیک ہو جائے گی۔

کھوئے کے پیڑے کا ٹوٹکہ

کھوئے کے پیڑے حلوائی سے خرید لائیں۔ پانی میں ملا کر دو پیڑے مدھانی سے گھوٹ لیں۔ ٹھنڈا کر کے پئیں۔ تین دن صبح شام پیڑے کی لسی پئیں۔ بڑی بوڑھیوں کا آزمودہ ہے۔

کمبل اوڑھنے سے تکلیف دور ہو

کالا روئیں والا کمبل اوڑھنے سے پتی دور ہو جاتی ہے۔ کمبل جسم پر لپیٹ کر کمرے میں لیٹ جائیں۔ پتی کے دانوں میں کمبل کا سخت رواں گھس کر دانوں کی سرخی کم کر دیتا ہے۔ جب پسینہ آئے تو آہستہ سے کمبل دور کریں۔ ٹھنڈی ہوا میں باہر نہ نکلیں۔ یہ ٹوٹکہ اس وقت زیادہ مفید ہے جب پہلی بار پتی اچھلے۔ خواتین کہتی ہیں اس سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ پودینہ تھوڑا سا لے کر پیس کر چینی ملا کر شربت کی طرح ہلانے سے بھی آرام آتا ہے۔

پرانی دیوار یا لکڑی سے کیل نکالنے کے لیے

بعض دفعہ پرانے فریم کی ضرورت پڑتی ہے۔ پرانا ہونے کی وجہ سے کیلیں اندر سختی سے پھنسی ہوتی ہیں۔ اس صورت میں آپ پلاس کو گرم کر لیں۔ کیل آسانی سے نکل آئے گی۔ اسی طرح پرانی دیواروں میں سے آپ کیل نکالنا چاہ رہی ہوں تو پلاس گرم کر کے کیل نکالیں۔ پرانی دیوار میں کیل ٹھوکتے وقت اگر کیل کا سرا گرم کر کے ٹھونکیں تو جلدی سے ٹھک جائے گی۔ ورنہ جا بجا سوراخ ہوں گے۔

دیوار کا پلستر اترے تو

کیل وغیرہ ٹھونکنے سے پردے کی ریلنگ لگانے سے دیوار میں نشانات پڑ جاتے ہیں جو بدنما لگتے ہیں۔ آپ پلاسٹر آف پیرس لیں۔ تھوڑا سا گھول کر برش سے لگا دیں۔ کیل کا سوراخ نمایاں ہے تو پلاسٹر گاڑھا سا بنا کر سوراخ میں ٹھونس دیں۔ چھری سے دیوار کی سطح ہموار کر دیں۔ پلاسٹر آف پیرس فوراً جم جاتا ہے۔ آپ ضرورت کے مطابق تھوڑا سا بنائیں اور لگا دیں۔ دیوار رنگین ہے

تو اس پر ملتا جلتا رنگ کریں۔ یہ رنگ آپ مومی پنسلوں سے کر سکتی ہیں۔

کیل ٹھونکنے میں چوٹ لگ جائے

بعض دفعہ ذرا سے اندازے کی غلطی سے چوٹ لگ جاتی ہے۔ انگلی پر چوٹ لگ کر نیل بھی پڑ جاتا ہے۔ خون نکل آئے تو آپ ٹنکچر آیوڈین لگائیں۔ ورنہ پانی میں ذرا سا سرکہ ملا کر پٹی باندھ دیں۔ نمک کی سکائی کرنے سے انگلی کا درد جلدی ٹھیک ہوتا ہے۔ نمک کے نیم گرم پانی میں انگلی رکھیں یا نمک کی پوٹلی کپڑے میں بنا کر توے پر گرم کر کے سینک دیں۔

دل کی دھڑکن بڑھنے کے لیے

کچھ خواتین دل کی کمزوری کی وجہ سے شکایت کرتی ہیں کہ ذرا سا کام کرنے چلنے پھرنے سے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ ان کے لیے تربوز کے بیج بہترین دوا ہیں۔ لیکن تربوز کے بیج آپ خود نکالیں۔ بازار سے لائے ہوئے بیجوں کا اعتبار نہ کریں۔ بیج دو چھوٹے چمچے ایک پیالی پانی میں بھگو دیں۔ صبح ان کو پیس کر چینی ملا کر نہار منہ پی لیا کریں۔ آٹھ دس دن میں یہ شکایت دور ہو جائے گی۔

شربت سے علاج

تخم ریحان ہر جگہ مل جاتے ہیں۔ دل کی گرمی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
آپ گلاب کا عرق بازار سے ایک بوتل خرید لیں اور تخم ریحان لا کر مٹی کنکر صاف کریں۔ ایک چائے کا چمچہ تخم ریحان کا آدھے گلاس گلاب کے عرق میں بھگو دیں ایک گھنٹہ میں پھول جائیں گے۔ اب اس میں برف چینی ملا کر پی جائیں۔ دن میں دو بار پئیں۔ دل کی گرمی دور ہو گی۔ گلاب کا عرق نہ ملے تو پانی میں بھگو دیں اور پھر دودھ میں ملا کر پی لیں۔

دل کی تکلیف کے لیے ٹوٹکہ

بازار سے آپ خشک آنولے خرید لیں۔ آدھ پاؤ آنولے بہت ہیں۔ صاف کر کے کوٹ لیں۔ پھر مشین میں پیس کر سفوف بنا لیں۔ اور چینی آدھ پاؤ پیس کر ملا لیں مصری اگر چینی کی بجائے ڈالیں تو بہتر ہے۔ نہار منہ روزانہ ایک چائے کا چمچہ سفوف پانی کے ساتھ کھا لیا کریں۔ گیارہ دن میں آپ کو فائدہ محسوس ہو گا۔ آنولے دل کو طاقت دیتے ہیں۔ آنولے کا مربہ لا کر آپ دن میں کسی وقت کھا سکتے ہیں۔

مہندی کا رنگ تیز کرنے کے لئے

تھوڑی سی املی بھگو کر اس کے پانی میں مہندی گھول لیں۔ آدھ گھنٹہ بعد لگائیں کافی رنگ چڑھ جائے گا۔

مہندی میں تھوڑا سا لیموں کا رس شامل کر دیں۔ پھر لگائیں۔ مہندی میں کھٹے انار کے چھلکے پیس کر ملائیں رنگ تیز ہو گا۔

مہندی میں تھوڑا سا تیل ملائیں اور تین چار لونگ پیس کر ڈال دیں۔ پانی میں گھول کر ایک دو گھنٹہ رکھیں پھر لگائیے۔

مہندی تازہ سبز رنگ کی لیں۔ پرانی سیاہی مائل مہندی میں رنگ نہیں آتا۔ چاہے جتنی کوشش کر لیں۔

مہندی کا باریک ڈیزائن بنانے کے لیے

چونے کے گاڑھے پانی سے ہاتھ پر ڈیزائن بنا لیں۔ اسے سوکھنے دیں۔ پھر سادی مہندی کا لیپ ہاتھ پر کر دیں۔ مہندی سوکھ جائے تو اتار لیں۔ جہاں جہاں چونے کا پانی لگا ہو گا وہ جگہ سفید رہے گی۔ باقی حصہ سرخ ہو گا۔ آپ اس

طرح باریک ڈیزائن ہاتھ پر بنا سکتی ہیں۔

مہندی کا لوشن

مہندی کا لوشن بازار میں مہنگا ملتا ہے۔ لڑکیاں خرید لیتی ہیں۔ جلدی ہاتھوں پر رنگ چڑھ جاتا ہے۔ یہ لوشن دو تین دن بعد ہی مدھم ہونے لگتا ہے اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے۔ مہندی۔ چینی۔ چائے کی پتی برابر لے کر ڈالڈا کے چھوٹے ڈبہ میں ڈال دیں۔ اس پر چھوٹی سی کٹوری رکھیں۔ ڈبہ آگ پر رکھ دیں۔ ڈبہ پر کوئی پتیلی پانی سے بھر کر رکھ دیں۔ آدھ گھنٹہ بعد پتیلی اتاریں۔ کٹوری میں لوشن ہوگا۔ وہ شیشی میں رکھ لیں۔ مہندی کا لوشن تیار ہے۔

(نوٹ) پتیلی گول پیندے کی ہو اور اس کے چاروں طرف گندھا ہوا آٹا لگا دیں۔ تاکہ بھاپ نکل نہ سکے۔ کٹوری کے چاروں طرف مہندی۔ چینی اور پتی ڈالیں۔

چارپائی کسنے کے لیے

کھجور کے موٹے بان والی چارپائیاں بہت جلدی ڈھیلی پڑ جاتی ہیں۔ آپ انہیں تیز دھوپ سے بچائیے۔ شام کے وقت چھڑکاؤ کرتے وقت چارپائی پر بھی پانی ڈال دیں۔ رات تک چارپائی ٹھیک ہو جائے گی۔

بیت کی کرسی کسنے کے لیے

بیت میلی ہو جاتی ہے۔ تھوڑا سا سرف گرم پانی میں ڈالیں۔ برش یا کپڑے سے رگڑ کر دھو لیں۔ کرسی دھو کر سائے میں خشک کریں۔ کرسی بالکل صحیح ہو جائیگی۔

پلاسٹک کے تار سے بنی ہوئی پیڑھی کے لیے

پیڑھی کو آپ صابن سے صاف کر لیں۔ سائے میں سکھائیں۔ دھوپ اور

گرمی سے بچائیں۔ پیڑھی ٹھیک رہے گی۔

بانس کی بنی چیزیں صاف کرنے کے لیے

بانس کے ٹکڑوں سے خوب صورت ڈیکوریشن پیس بنے ہوتے ہیں۔ یہ خراب ہو جائیں تو پانی اور نمک ملا کر برش سے دھوئیے۔ تازے پانی میں کھنگال لیں۔ چیزیں نئی معلوم ہوں گی۔

لکڑی کے ڈیکوریشن پیس صاف کرنے کے لیے

گیلے کپڑے سے خوب صاف کریں۔ پھر کپڑے میں ذرا سا تیل لگا کر خوب ملیں ان میں چمک آجائے گی۔ اگر کہیں سے ٹوٹ گئے ہیں یا خراش آئی ہے تو موم میں مومی رنگ چاکلیٹ رنگ کا ملا کر بھر دیں۔ خراش غائب ہو جائے گی۔

شیشے کے گلاس رکھنے کے لیے

شیشے کے گلاس اوپر تلے نہ رکھیں۔ آپس میں جڑ جاتے ہیں۔ الماری میں جگہ کم ہے تو آپ اخبار کے کاغذ پھاڑ لیں۔ اندر کاغذ کا ٹکڑا رکھ کر گلاس رکھیں اس طرح گلاس جڑیں گے نہیں۔ پیالیاں بھی اسی طرح رکھیں ٹوٹیں گی نہیں۔ شیشے کا ڈنر سیٹ استعمال نہیں کرنا ہے تو آپ باریک کاغذ کی تہہ دے دے کر پلیٹیں اوپر تلے رکھئیے۔ اس طرح شیشہ صحیح رہے گا۔ اس پر نشان نہیں پڑے گا باہر کے ممالک سے آئے ہوئے ڈنر سیٹ کاغذوں میں پیک رکھیں۔ ان کا ڈیزائن مدھم نہیں پڑے گا۔

شیشے کے برتن سفر میں لے جانے کے لئے

آپ نے دور کا سفر کرنا ہے اور کوئی قیمتی واٹر سیٹ یا ٹی سیٹ ساتھ ہے تو

آپ بڑی بوڑھیوں والا طریقہ آزمائیے۔ پتلا آٹا گوندلیں اور کسی پلاسٹک کی ٹرے یا تسلے میں پھیلا کر اس میں گلاس پیالیاں جما دیں۔ آٹا اتنا ہو کہ آدھی پیالی اس میں چلی جائے۔ اب آٹے کو خشک ہونے دیں اور پھر آپ یہ برتن چاہے جس طرح رکھیں ٹوٹیں گے نہیں۔ جب نکالنے ہوں تو پانی میں بھگو دیں۔ آٹا پھول جائے گا برتن نکال لیں۔

شیشے کے جگ یا کیتلی میں دودھ ابالنے کے لیے

آج کل ایسے برتن مارکیٹ میں ہیں جو شفاف شیشہ کے بنے ہیں۔ ان کو آگ پر رکھ کر دودھ یا چائے کا پانی ابال سکتے ہیں۔ ذرا سی بے احتیاطی سے یہ ٹوٹ جاتے ہیں۔ آپ یہ برتن استعمال کرتی ہیں تو اس میں سٹین لیس سٹیل کا چمچہ ضرور کھڑا کر دیں۔ اس طرح یہ ٹوٹیں گے نہیں۔ دوسری احتیاط یہ کہ چولہے سے اتار کر پانی میں یا ٹھنڈی جگہ نہ رکھیں شیشہ تڑخ جائے گا۔

دودھ کڑھی کو ابال سے بچانے کے لیے

کڑھی کو پکاتے وقت چمچہ لکڑی کا ضرور دیگچی میں رکھیں۔ دوسرے یہ کہ دیگچی کے کناروں سے نیچے ہاتھ پر گھی یا تیل لگا کر مل دیں۔ چکنائی سے کڑھی نہیں ابلے گی۔ شروع کے تین چار ابال کا دھیان رکھیں۔ دیگچی نہ ڈھانکیں۔ پھر ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ اسی طرح دودھ کی پتیلی کے چاروں طرف مکھن لگا دیں، دودھ نہیں ابلے گا۔

دودھ میں زیادہ بالائی لانے کے لیے

تھوڑا سا سنگھاڑے کا آٹا پیس لیں۔ پنساریوں کے ہاں سنگھاڑے مل جاتے ہیں۔ ان کو پیس کر رکھ لیں۔ آدھ کلو دودھ میں ایک چمچہ آٹا ملا دیں۔ ہلکی آنچ پر دودھ

پکائیں۔ چار پانچ جوش دے کر اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے رکھ دیں۔ فریج ہے تو اس میں دودھ رکھ دیں۔ موٹی بالائی اترے گی۔

کریم گاڑھی کرنے کے لیے

کریم کا پیکٹ منگائیں۔ نکال کر خوب پھینٹ لیں۔ پھر اسے تھوڑی دیر کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ ٹھنڈی ہو جائے تو پھینٹنا شروع کریں گاڑھی ہو جائیگی۔

بالائی خراب نہ ہونے کے لیے

فریج نہیں ہے تو آپ بالائی نکال کر ٹھنڈی جگہ پر رکھیں۔ بالائی لفافے میں ڈال کر تھرموس یا کولر کے ڈھکن پر رکھیں۔ تھوڑی سی چینی ملا کر رکھیں تو بالائی جلدی خراب نہیں ہوگی۔

کریم بھی ٹھنڈی جگہ رکھنی چاہیئے۔ پیکٹ کھولنے کے بعد اسے احتیاط سے رکھیں۔ ورنہ کھٹی بو آ جائے گی۔

انڈا تازہ ہے یا نہیں

انڈے کی پہچان کے لیے بڑی بوڑھیاں ہمیشہ سے یہ کرتی آتی ہیں کہ پانی سے بھرے برتن میں انڈے ڈال دیتی ہیں۔ انڈا خراب ہو تو اوپر آ جاتا ہے۔ ورنہ تہہ میں انڈے رہتے ہیں۔ جو انڈا پانی کے اوپر تیرنے لگے وہ بالکل خراب ہوتا ہے۔

انڈے کو بلب کے سامنے لا کر دیکھیں یا سورج کے سامنے لے جا کر دیکھیں انڈے میں دھبے ہیں، سیاہی ہے تو انڈا خراب ہے۔ بیکری والے انڈے یونہی دیکھتے ہیں۔

انڈا تلنے کے لیے

انڈا توے یا فرائی پان پر گھی گرم کر کے ڈالیں اور اس کا آدھا ٹوٹا ہوا ٹکڑا

زردی پر ڈھانک دیں۔ انڈا تل لیں تو انڈے کا خول اٹھالیں۔ زردی کچّی نظر آئے گی۔ جو ہاف بوائل انڈے کھاتے ہیں ان کے لیے یہ طریقہ ٹھیک ہے۔

انڈا توے پر نہ چپکے

بعض دفعہ توا دھو کر انڈا تلیں تو وہ چپک جاتا ہے۔ توے پر نمک کی چٹکی چھڑک دیں۔ پھر گھی ڈال کر گرم کریں اور انڈا تل لیں۔ چپکے گا نہیں۔

آملیٹ کو نرم اور پھولا ہوا بنانے کے لیے

آملیٹ کے آمیزے میں ایک چمچہ دودھ ملائیں۔ کانٹے کی مدد سے خوب پھینٹ لیں۔ پھینٹنے سے آملیٹ بڑا بنتا ہے۔ پیاز باریک کاٹ کر زیادہ ملائیں۔

سفیدی کے جھاگ بنانے کے لیے

سفیدی کو احتیاط سے نکالیں۔ ایک چمچہ پانی ملا کر کانٹے سے پھینٹ لیں۔ ساری بات پھینٹنے کی ہے۔ جتنا زیادہ پھینٹ لیں گی جھاگ زیادہ بن جائیں گے۔ کچھ خواتین بیکنگ پاؤڈر ملا کر پھینٹتی ہیں۔ بیکنگ پاؤڈر نہ ہو تو آپ میٹھے سوڈے کی چٹکی ڈال کر پھینٹ لیں۔ جھاگ ہی جھاگ بن جائیں گے۔

انڈے کا چھلکا آسانی سے اتارنے کے لیے

انڈے ابالتے وقت اس میں ایک چمچہ نمک ڈال دیں۔ نمک کے پانی میں انڈے ابالنے سے چھلکا آسانی سے اتر جاتا ہے۔ سلاد کے لیے آپ جب بھی انڈے ابالیں نمک شامل کریں اور پھر پانی کو ٹھنڈا ہونے دیں۔ اس کے بعد انڈے کے چھلکے اتار دیں۔ اب ان انڈوں کو سجاوٹ کے لیے جس طرح دل چاہے استعمال کر سکتی ہیں۔

چٹخے ہوئے انڈے ابالنے کے لیے

پانی میں نمک ڈال کر گرم کریں۔ چائے کے ڈبّہ میں سفید پنّی والا کاغذ ہوتا ہے۔ انڈا اگر زیادہ ہی ٹوٹا ہوا ہے تو اس کو پنّی میں لپیٹ کر دھاگہ باندھ دیں۔ پھر ابالیں۔ اگر تھوڑے سے انڈے ٹوٹے ہوئے ہیں تو ٹھنڈے پانی میں ڈال کر ایک بڑا چمچہ نمک ملا کر ہلکی آنچ پر ابالیں۔

انڈے خراب نہ ہوں

پہلے زمانے میں خواتین ایک مٹی کا گہرا کونڈا (جس میں دہی جماتے ہیں) یا گہرا برتن لے کر اسے ریت سے بھرتی تھیں۔ پھر برابر برابر انڈے ریت میں دبا کر اوپر سے ریت کی ڈھیری سی بنا دیتیں۔ تھوڑا سا پانی روز چھڑکتیں۔ یہ انڈے ٹھنڈی اور اندھیری جگہ رکھے جاتے تھے۔

کچھ خواتین نمک میں انڈے دبا دیتی ہیں۔ اس طرح وہ تازے رہتے ہیں۔ گاؤں میں اب بھی انڈے نرم مٹی میں رکھے جاتے ہیں اور کئی دن تک تازہ رہتے ہیں۔ جب کوئی گاہک آتا ہے تو اسے پندرہ بیس انڈے ایک ہی گھر سے مل جاتے ہیں۔ انڈوں کو فریج میں رکھیں تو انہیں پانی سے نہ دھوئیں کچھ خواتین انڈے کو تین بار پانی سے دھو کر رکھتی ہیں۔ اس طرح انڈے خراب ہو جاتے ہیں۔ قدرتی تہہ اتر جاتی ہے۔

انڈے ایک سال تک تازہ رکھنے کے لیے

نصف کلوگرام سوڈیم سیلی کیٹ میں چار پانچ کلوگرام پانی ڈال کر ملالیں۔ لیکن اس بات کا دھیان رکھیں پانی کم از کم دس منٹ تک ابال کر پہلے ٹھنڈا کر لیا گیا ہو، اور چار کلو سے کم پانی نہ ہو۔ اب کسی پتھر یا چینی کے بڑے مرتبان

یں انڈوں کو اوپر تلے احتیاط سے جما دیں اور پھر پانی ڈالیں۔ تقریباً پچاس درجن انڈوں کے لیے ایک گیلن محلول کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ بے ضرر قسم کا محلول ہے۔ اس سے انڈوں کو نقصان نہیں ہوتا۔ ایک سال تک انڈے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

پندرہ بیس دن تک انڈے رکھنے کے لیے

انڈوں پر ہلکا سا تیل ملیں۔ ایک ایک انڈا اٹھا کر کپڑے سے تیل لگا کر رکھیں۔ پھر ان کو اندھیری ٹھنڈی جگہ زمین پر پھیلا کر رکھ دیں۔ بیس دن تک انڈے ٹھیک رہیں گے۔

انڈے کے خول کام آتے ہیں

انڈے کے خول کام آتے ہیں۔ ان کو آپ الماری میں رکھ سکتی ہیں چھپکلیاں نہیں آئیں گی۔ ان سے آپ کھلونے بنا سکتی ہیں۔ اون اور ریشم کی مدد سے خوب صورت چوزے بن سکتے ہیں۔ چھلکوں کی جھلی اٹھا کر لیموں کے پانی سے خول صاف کر لیں۔ پھر ان کو آگ میں جلا کر پیس لیں۔ چھوٹے بچوں کو ایک چٹکی سفوف کی کھانے میں ملا کر دیں۔ کیلشیم کی کمی دور ہو گی۔ بچے صحت مند رہیں گے۔

کچھ لوگ یہ چھلکے صاف کر کے مٹی کے کوزے میں اچھی طرح بند کر کے جلاتے ہیں۔ پھر ان کو پیس کر رکھ لیتے ہیں۔ پرانی کھانسی، پیشاب کی زیادتی، کمزوری کے لیے چائے کا چوتھائی چمچ چند روز کھانے سے تکلیفیں دور ہوتی ہیں۔

چھوٹے بچوں کے دست بند کرنے کے لئے

انڈا بہت مفید ہے۔ ایک دیسی انڈے کی سفیدی لیں۔ ایک کپ پانی میں ملا کر خوب پھینٹ لیں۔ تھوڑی سی چینی ملا کر رکھ لیں۔ ایک ایک چائے

کا چمچہ پانی دو دو گھنٹہ بعد پلائیں۔ بچوں کو رنگ برنگ کے دست آنے بند ہو جائیں گے۔ یہ پانی طاقت بھی دے گا۔

منہ کے زخم ٹھیک کرنے کے لئے

منہ میں چھالے ہوں یا زخم ہو جائیں تو بڑی بے چینی ہوتی ہے۔ کچھ کھایا پیا نہیں جاتا۔ ایسے میں دیسی انڈے کی سفیدی پھینٹ کر روئی کی پھریری سے لگائیں۔ زخم میں ٹھنڈک پڑے گی۔ جلدی آرام ہوگا۔ اسی طرح آگ سے جلنے پر انڈے کی سفیدی لگانے سے آرام آجاتا ہے۔ جلن دور ہوتی ہے۔

طاقت کے لئے

ایک دیسی انڈا خوب پھینٹ لیں۔ اس میں ایک چمچ شہد ملائیں۔ پھر اس میں تیز گرم دودھ ایک پیالی ملا کر پی لیں۔ چند روز میں کمزوری دور ہو گی۔ اور صحت قابلِ رشک ہو جائے گی۔ ٹانک سے بڑھ کر انڈا کام کرتا ہے۔

پسلی کے درد کے لئے

بچوں کو سردی کے موسم میں ٹھنڈ لگ کر پسلی کا درد ہوتا ہے۔ سانس لینے سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔ بڑی بوڑھیاں اس کا علاج بھی انڈے سے کرتی تھیں۔ انڈا کھلاتی تھیں اور ایک انڈے کی زردی لے کر اس میں آدھا چائے کا چمچہ سونٹھ اور آدھا چمچہ ایلوا پسا ہوا لے کر ملاتیں۔ ہلکا سا گرم کر کے جہاں پسلی میں درد ہوتا کسی کپڑے پر انڈا لگا کر چپکا دیتیں۔ سردی کا اثر دور ہو جاتا۔ سونٹھ اور ایلوا عام طور پر دستیاب ہیں۔

انڈے کا دھبہ دور کرنے کے لیے

بچے انڈے کھاتے میں کپڑوں پر گرا لیتے ہیں۔ اس کا دھبہ برا لگتا ہے

فوراً تازے پانی سے دھبّہ صاف کریں۔ سرف اور تیز گرم پانی ڈال کر دھبّہ کو دھوئیں اور دھوپ میں ڈال دیں۔

انڈے کا تیل

انڈے کا تیل دماغی قوت کو بڑھاتا ہے۔ بال پیدا کرتا ہے۔ گنج کو دور کرتا ہے۔ دیسی انڈے سخت ابال لیں۔ ان کی زردیاں نکال کر توے پر رکھیں۔ ہلکی آنچ پر جلنے دیں۔ الٹ پلٹ کرتی جائیں۔ پھر توا تھوڑا سا ٹیڑھا کر دیں۔ اس طرح کچھ دیر بعد زردی میں سے قطرہ قطرہ تیل نکلنا شروع ہو گا۔ سیدھے توے یا فرائی پان میں تیل نکالیں۔ جو تیل نکلے جمع کر لیں۔ پھر زردی کو چمچے سے دباتی رہیں تیل نکلتا آئے گا۔ اب اس تیل میں زیتون کا یا تلوں کا تیل برابر وزن شامل کر کے رات کو مالش کر لیا کریں۔

انڈے کے چھلکے سے تنگ منہ کی شیشی صاف کریں

انڈے کے چھلکے سکھا کر ہاتھ سے توڑ کر رکھ لیں۔ بعض دفعہ ایسی خوبصورت تنگ منہ کی شیشی ہوتی ہے جسے رکھنے کو دل چاہتا ہے۔ آپ اس میں ٹوٹے ہوئے چھلکے اور نمک ڈال کر گرم پانی ڈالیں۔ دھوپ میں رکھ دیں۔ ایک دو گھنٹے بعد اسے اٹھا کر ہلائیں۔ چھلکے نکال لیں اور بوتل کو سرف سے دھو کر رکھ لیں۔ بوتل بالکل صاف ہو جائے گی۔ جو داغ دھبّے ہیں وہ بھی دور ہو جائیں گے۔ بوتلوں کے داغ انڈے کے چھلکے سے صاف ہوتے ہیں۔

سالن میں نمک تیز ہو جائے

سالن میں بعض دفعہ نمک زیادہ ہو جاتا ہے۔ ہمیشہ نمک قدرے کم ڈالیں اور احتیاط رکھیں زیادہ نمک نہ پڑ جائے۔ اگر کبھی ایسا ہو جائے تو آپ گندھے

ہوئے آٹے سے نمک ٹھیک کرنے کی کوشش کریں۔ یہ ٹوٹکہ آج سے نہیں بلکہ مدتوں سے خواتین آزماتی چلی آ رہی ہیں۔

آٹے کا پیڑا لیں۔ پانی کی مدد سے اسے ہاتھ پر رکھ کر چپٹا سا کریں۔ جیسے آپ شامی کباب بناتی ہیں۔ ایسی شکل بنائیں۔ خشکی آٹے کی نہ لگائیں۔ بلکہ پانی میں انگلیاں ڈال کر گیلے ہاتھ سے ٹکیہ بنائیں۔ ہتھیلی پر رکھ کر کانٹے سے نشان لگائیں اور پھر اسے ہانڈی میں احتیاط سے ڈال دیں۔ آٹے کے ایک پیڑے کا اندازہ کریں۔ اس کی تین ٹکیاں بنا کر ڈالیں۔ سالن پکنے کے بعد یہ ٹکیاں نکال لیں۔ نمک اگر بہت تیز ہے تو دس منٹ بعد آٹے کی ٹکیاں نکال کر دوسرے پیڑے کی ٹکیاں ڈالیں۔

کوئلہ سے نمک کم کریں

کوئلہ جلائیں۔ جب دہک جائے تو پانی سے دھو کر گرم گرم ہانڈی میں ڈال دیں۔ دو تین کوئلے جلا کر ڈالیں۔ اس طرح نمک کم ہو جاتا ہے۔

دال۔ سبزی ڈالنے سے

آپ سادہ گوشت پکا رہی ہیں تو پھر نمک کی وجہ سے آپ سالن میں کسی بھی موسمی سبزی کا اضافہ کر دیں۔ شلجم۔ گاجر۔ آلو ڈال سکتی ہیں۔ چنے کی دال دھو کر سالن میں ڈال دیں۔ شوربہ کے سالن میں نمک صحیح ہو جائے گا۔ سبزی پکا رہی ہیں تو اس میں کوئی اور سبزی شامل کر دیں۔ آلو ہیں تو گوبھی ڈال دیں۔ ٹماٹر ملا دیں۔ نمک ٹھیک ہو جائے گا۔ مختلف سبزیاں ملا کر بھجیا بنا سکتی ہیں۔

مرچ زیادہ ہو جائے

سالن میں مرچ تیز ہو جائے تو بڑی مشکل ہوتی ہے۔ ایسے میں آپ دہی یا ٹماٹر ڈالیں تاکہ مرچ کی تیزی کم ہو جائے۔ دہی سے مرچوں کی تیزی ختم ہوتی ہے۔

بہت تیز مرچ ہے تو گھی نتار لیں۔ دوسرا گھی ڈال کر مسالہ گوشت ڈالیں اور ٹماٹر ڈال کر بھون لیں۔ نترا ہوا گھی دوسری ہانڈی کے کام آسکتا ہے۔ دہی میں ایک چمچہ چینی ملا کر پھینٹ کر ڈالیں۔

سالن جل جائے

سالن بھونتے میں جل جائے تو آپ اوپر اوپر سے بوٹیاں اور مسالہ نکال لیں۔ دوسری ہانڈی میں گھی ڈال کر پیاز سرخ کریں۔ مسالہ اور بوٹیاں ڈال کر آدھا کپ دودھ ڈال دیں۔ جلنے کی بو نہیں آئے گی۔ دودھ سے بو ختم ہو جائے گی۔

بچا ہوا گھی گرم کرنے کے لیے

دیگ کا سالن بچ جاتا ہے۔ آپ اس کے اوپر والا گھی پتیلی میں محفوظ کر سکتی ہیں۔ جب ضرورت ہو گھی گرم کر کے آہستہ سے چمچہ بھر کر نکال لیں۔ اس طرح گھی کام آجائے گا۔ سالن کے ذرات نیچے جمے رہیں گے۔ یہ گھی آپ کافی دن استعمال کر سکتی ہیں۔

مسالہ بھون کر رکھنے کے لئے

بچے ہوئے گھی میں آپ ڈھیر سارا مسالہ بھون کر رکھ سکتی ہیں۔ اندازے سے پیاز سرخ کریں۔ ایک کپ دھنیا پسا ہوا اور ½ کپ مرچ سرخ، ہلدی ایک چاولوں والا چمچہ۔ نمک چار چمچے لے کر مسالہ بھون لیں اور ڈبے میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں۔ یہ مسالے کا عام اندازہ ہے۔ آپ اس میں کمی بیشی کر لیں۔ اس میں سے مسالہ نکالیں اور گوشت ڈال کر پکنے رکھ دیں۔ کئی ہانڈیوں میں یہ مسالہ کام آئے گا۔

آٹے کو کیڑوں سے بچانے کے لیے

آٹے کا کنستر ڈھانک کر خشک جگہ رکھیں۔ اس طرح کیڑے نہیں پڑتے۔ تیز پات کے پتے لے کر ململ کی باریک ڈھیلی پوٹلی میں باندھ کر آٹے میں رکھیں۔

سیاہ زیرہ لے کر موٹا موٹا کوٹ لیں۔ اس میں نمک پسا ہوا ملا کر ذرا سا پانی ملا کر ٹکیہ سی بنا لیں۔ خشک کر کے آٹے میں رکھیں۔ کیڑا نہیں لگے گا۔

آٹا خمیر نہ ہو

تنور والے آٹا گوندھ کر اس پر گھی یا مکھن کا چکنا ہاتھ پھیر دیتے ہیں، اور گیلا کپڑا نچوڑ کر آٹے پر بار بار رکھتے ہیں۔ اس طرح آٹا خمیر نہیں ہوتا۔ مٹی کے کونڈے میں آٹا گوندھ کر کچی گیلی زمین پر رکھنے سے آٹا ٹھیک رہتا ہے فریج میں آٹا گرمی کے دنوں میں دو تین دن سے زیادہ نہ رکھیں۔ اس کی روٹی پھر صحیح نہیں پکے گی۔

آٹا صحیح گوندھنے کے لیے

آٹے میں آدھا چمچہ پسا ہوا نمک ملا کر گوندھنے سے اس میں لوچ پیدا ہوتا ہے۔ آٹے کی روٹی پھٹتی نہیں۔ آپ اس آٹے کے پھلکے بھی پکا سکتی ہیں۔ آٹا پہلے سخت رکھیں۔ پھر تھوڑا تھوڑا پانی ملا کر گوندھیں۔ جب آٹا سمٹ جائے اور اس میں الٹ پلٹ کرنے سے آٹا بیچ میں سے نہ پھٹے تو آپ سمجھ لیں آٹا اب بالکل ٹھیک گندھا ہے۔ اسے اکٹھا کر کے رکھ دیں۔

روٹی پکانے سے پہلے آٹا آدھ گھنٹہ ڈھانک کر رکھ دیں۔ اس طرح آٹا صحیح رہتا ہے اور اس کے پیڑے خراب نہیں ہوتے۔ آپ نے خمیری روٹی پکانی ہو تو میٹھا سوڈا ذرا سا پانی میں ملا کر پانچ منٹ پہلے گندھے ہوئے آٹے

میں اچھی طرح ملا دیں۔ آٹا خمیر ہو جائے گا۔ ہلکی آنچ پر خمیری روٹی پکائیں۔ تیز آنچ پر روٹی جل جائے گی۔ آٹا صحیح گندھا ہوا ہو تو روٹی اچھی پکتی ہے۔ ورنہ کنارے موٹے اور روٹی بیچ میں سے پھٹ جاتی ہے۔

صابن کے بیکار ٹکڑے کام میں لائیں

صابن کے چھوٹے ٹکڑے بچ جائیں تو آپ انہیں کسی لفافے میں جمع کرتی جائیں۔ جب کافی ٹکڑے اکٹھے ہو جائیں تو آپ کسی گہرے فرائی پان کو کاغذ سے صاف کر کے اس میں ذرا سا پانی ڈالیں اور صابن کے ٹکڑے ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر گرم کریں۔ جب صابن پگھل جائے تو ایک پیالے میں تھوڑا سا تیل اندر کی چاروں طرف مل دیں۔ اس میں یہ صابن الٹ کر ٹھنڈی جگہ رکھ دیں۔ اگلے دن آپ پیالہ الٹ کر صابن کا پیالہ نکال لیں۔ یہ صابن کا پیالہ اب نہانے دھونے کے کام آسکتا ہے۔ صابن اگر پیالے سے لگ جائے تو تیز چھری کی مدد سے نکال لیں۔

دیسی صابن کے ٹکڑے

آپ ایک دیگچی میں پانی ڈال کر یہ ٹکڑے پکالیں۔ اب اس صابن سے آپ چادریں۔ دسترخوان وغیرہ دھو سکتی ہیں۔ پگھلے ہوئے صابن کو آپ واشنگ مشین میں بھی استعمال کریں۔ ورنہ کسی تسلے میں تھوڑا سا پانی ڈال کر خوب جھاگ بنالیں۔ ہاتھ سے صابن حل کریں اور کپڑے دھوئیں۔

نائلون کے کپڑے میں صابن رکھ لیں

نائلون کے پرانے دوپٹے یا جالی کا ٹکڑا لیں۔ اس کا چھوٹا سا تھیلا سی لیں۔ اس میں صابن کے ٹکڑے ڈال کر اوپر سے ڈوری باندھ دیں۔ اس تھیلے کو صابن دانی میں رکھ دیں۔ ہر وقت استعمال کرنے والے برتن اس سے

دھوئیں۔ صابن کے بیکار ٹکڑے بھی کام آجائیں گے اور برتن بھی صاف ہوں گے کچھ بہنیں کسی برتن میں صابن بھگو کر رکھ لیتی ہیں مگر چند دن بعد اس میں بو آنے لگتی ہے۔ تھیلے میں صابن کے ٹکڑے صحیح رہتے ہیں۔ تھیلا نہ سئیں تو رومال جتنے ٹکڑے میں صابن ڈال کر گرہ دے لیں۔

بسکٹ خستہ رکھنے کے لئے

بازار میں ایسے پلاسٹک کے ڈبے دستیاب ہیں جو جار کی شکل میں ہیں اور ان میں ہوا نہیں جا سکتی۔ آپ یہ ڈبے ضرور خرید یں۔ ان ڈبوں کو آپ ٹرالی یا ٹرے میں بھی مہمانوں کے سامنے پیش کر سکتی ہیں۔ ان میں آپ بسکٹ رکھ سکتی ہیں۔ یہ بسکٹ خستہ رہیں گے۔ ان میں نمکو بھی ٹھیک رہتا ہے۔ بسکٹ عام ڈبوں میں سے نکال لیے جائیں تو خراب ہو جاتے ہیں۔ ائیر ٹائیٹ ڈبے میں بسکٹ خستہ اور کرکرے رہتے ہیں۔

کیک کے بچے ہوئے ٹکڑے استعمال کرنے کے لئے

گھر میں کیک ہو تو بعض دفعہ بچے توڑ کر خراب کر لیتے ہیں۔ کیک کے کناروں کے ٹکڑے بھی بچ جاتے ہیں۔ کیک کے چھوٹے ٹوٹے ہوئے ٹکڑے کوئی نہیں کھاتا۔ آپ بچوں کے لیے تھوڑا سا کسٹرڈ بنائیں۔ گرم گرم کسٹرڈ میں کیک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے توڑ کر ڈالیں اور کسٹرڈ جمالیں۔ یہ کسٹرڈ مہمانوں کے سامنے بھی رکھ سکتی ہیں۔ گھر میں بچے بھی شوق سے کھائیں گے۔

بچی ہوئی ڈبل روٹی کے لئے

ڈبل روٹی کے ٹوٹے ہوئے ٹکڑے آپ تیز دھوپ میں سکھالیں۔ یہ ٹکڑے آپ کوٹ کر رکھ لیں۔ مچھلی۔ کباب۔ کٹلس تلتے وقت چورا لگا کر تلنے سے خستہ پن آئے گا۔ کباب ٹوٹیں گے نہیں۔

اسی طرح آپ ڈبل روٹی کے بچے ہوئے ٹکڑوں کو تھوڑے سے دودھ میں بھگو دیں۔ ہاتھ سے مل لیں اور چولہے پر رکھ کر پکائیں۔ کھیر کی طرح گاڑھا کر کے چینی ملائیں اور اتار لیں۔ ڈبل روٹی کا میٹھا سب پسند کرتے ہیں۔ آپ اس میں سجاوٹ کے لیے پستے بادام بھی ڈال سکتی ہیں۔

سوکھی ہوئی روٹی کام آسکتی ہے

رات کی باسی روٹی سوکھ جائے تو آپ اسے پانی سے بھگو کر توے پر گھی میں ڈال کر تل لیں۔ روٹی نرم اور مزے دار ہو جائے گی۔ دونوں طرف سے روٹی اچھی طرح تلیں، پوریوں کی طرح نرم ہو گی۔

زیادہ روٹی بچی ہو تو آپ تھوڑا سا بیسن گھول لیں۔ اس میں سُرخ مرچ۔ نمک۔ سفید زیرہ ملائیں۔ بیسن نہ زیادہ پتلا ہو اور نہ زیادہ گاڑھا۔ اب اس میں آپ روٹی بھگو کر گرم گھی میں تلیں۔ ہاتھ سے بھی آپ روٹی پر بیسن کا آمیزہ لگا سکتی ہیں۔ کسی پلیٹ میں بیسن کا آمیزہ رکھیئے۔ اس پر روٹی رکھ کر اوپر سے ہاتھ کے ساتھ بیسن لگائیں۔ سیدھے توے پر سرخ سرخ روٹی تل لیں۔ بچی ہوئی روٹیاں نئے مزے کے ساتھ سب شوق سے کھالیں گے۔

روٹی کے چھوٹے ٹکڑے کام میں لائیں

روٹی کے چھوٹے ٹکڑے جو بچ جاتے ہیں۔ انہیں تیز دھوپ میں سکھا لیں۔ ہاون دستہ میں کوٹ لیں۔ موٹا موٹا کوٹنا ہے۔ پھر ان کو کڑاہی میں تھوڑا سا گھی ڈال کر بھون لیں۔ چنے کی دال مسالہ ڈال کر پکائیں۔ جب ادھ گلی ہو جائے تو یہ ٹکڑے ڈال کر پکائیں۔ ہری مرچ۔ ادرک۔ ہرا دھنیا ڈالیں۔ گرم مسالہ چھڑک دیں اور ایک پیاز کاٹ کر گھی میں سرخ کر کے بگھار دیں۔ چنے کی دال اور ٹکڑے چمچہ سے کھائیں۔ بہت مزے دار ہوں گے۔

بچی روٹی کا میٹھا بنائیں

ٹکڑے سکھا کر کوٹ لیں۔ کڑاہی میں بھون لیں۔ تھوڑا سا گھی ڈالیں۔ تین چار الائچی چھوٹی اور تین لونگیں سرخ کریں۔ پھر یہ ٹکڑے ایک کپ ڈال کر بھونیں ایک کپ چینی اور تھوڑا سا پانی یا دودھ ڈال کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اتار کر کیوڑہ ڈال دیں۔ سب بچے شوق سے کھائیں گے۔

جوتوں کی مضبوطی کے لیے

مردانے جوتے، ہوں یا زنانے کورٹ شو۔ بہت مہنگے آتے ہیں۔ الماری میں پڑے رہنے سے سخت ہو جاتے ہیں۔ خواتین ان جوتوں کو احتیاط سے رکھ سکتی ہیں۔ جوتا آپ جب بھی خریدیں خصوصاً بند جوتا تو شام کے وقت لینا چاہیئے۔ اس وقت پاؤں پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ جوتے کا ناپ صحیح ہو تو جوتا کاٹتا نہیں ہے۔

جوتے آپ رکھیں تو ان میں پرانے کاغذ۔ لفافے بھر دیں۔ اس طرح جوتے کی نرمی برقرار رہے گی۔ جوتے کو اگر آپ پلاسٹک کے تھیلے میں لپیٹ کر ڈبے میں رکھیں تو وہ خراب نہیں ہو گا۔

تنگ جوتے کے لیے

جوتا تنگ ہو جائے تو پرانا فلالین کا کپڑا تیز گرم پانی میں بھگو کر نچوڑ کر جوتے کے اندر ٹھونس دیں۔ گرمی سے جوتا پھیل جائے گا۔

بھیگے ہوئے جوتے کے لیے

کپڑے سے صاف کریں اور رَف کاغذ یا اخبار لے کر جوتے کے اندر بھر دیں۔ جوتے کو کسی گرم جگہ چولہے سے ذرا فاصلے پر رکھیں۔ سوکھ جائیں تو روئی پر ذرا سی گلیسرین لگا کر مل دیں۔ اس طرح جوتا ٹھیک رہے گا۔

سخت کھسّے کے لیے

تلے والے سخت کھسّے بعض دفعہ پاؤں کو زخمی کر دیتے ہیں۔ چمڑا بہت سخت ہوتا ہے۔ آپ پہننے سے پہلے سخت موم سے اندر کی جانب کھسّے کو خوب

رگڑیں اور پھر دیسی صابن کی ٹکیہ لے کر ایڑی اور نیچے کی طرف ہلکی سی رگڑائی کریں اس طرح چمڑے کی سختی دور ہو جائے گی۔ چھالے نہیں پڑیں گے۔

جوتوں کی آواز بند کرنے کے لیے

کچھ جوتے ایسے ہیں جن کو پہن کر چلیں تو چوں چوں کی آواز آتی ہے۔ اس آواز کو بند کرنے کے لیے آپ کسی چھوٹی پن یا چھوٹی کیل سے ایڑی میں دو سوراخ کر دیں۔ آواز آنی بند ہو جائے گی۔

چمڑے کی چپل دیر پا بنانے کے لیے

ایک موم بتی کاٹ کر کسی برتن میں گرم کریں۔ موم مل جائے تو تھوڑا سا موم گرم کریں۔ گرم گرم موم چپل کے نیچے والے تلے میں لگائیں۔ پندرہ بیس منٹ بعد موم کو کھرچ کر اتاریں اور کپڑے سے رگڑ کر رکھ دیں۔ اس طرح چپل پر پانی کا اثر جلدی نہیں ہوتا۔ اور وہ دیر تک کام دیتی ہے۔ گول والی کیل جس کے پیچھے دو سرے ہوتے ہیں، کسی موچی سے چپل میں ٹھکوانے سے چپل نہیں ٹوٹتی ہے۔

بادامی رنگ کے جوتے بدرنگ ہو جائیں

بادامی رنگ کے جوتے کچھ عرصہ بعد عجیب طرح کے ہو جاتے ہیں۔ ان پر سفید دھبے پڑ جاتے ہیں۔ گھر میں ٹینکچر آیوڈین ہوتی ہے۔ روئی کی پھریری سے آپ ٹنکچر لگائیے اور ایک دن کے بعد پالش کر لیجئے۔ جوتوں کا رنگ ٹھیک ہو جائیگا۔

ڈھیلے جوتوں کے لیے

کچھ جوتے پہننے سے کھل جاتے ہیں۔ آپ آگے کی طرف تھوڑی سی روئی رکھ لیں۔ اس طرح آپ کو چلنے میں آسانی ہو گی۔

جوتے کے زخم کے لیے

ہلدی کی ثابت گرہ لیں۔ اسے کسی پتھر پر گھس کر زخم پر پانی کے ساتھ لگائیں تین چار دفعہ لگانے سے زخم ٹھیک ہو جائے گا۔ بعض دفعہ جوتی کی وجہ سے پاؤں پر انگیز یا ہو جاتا ہے۔ اس میں بھی آپ ہلدی پیس کر گاڑھا گاڑھا لیپ کریں۔ ٹھیک ہو گا۔ ہلدی زخم کو ٹھیک کرتی ہے۔

ایڑیاں پھٹنے لگیں

چار چمچے گلیسرین لے لیں۔ اس میں ایک لیموں کا رس نچوڑ لیں۔ دو چٹکی پسی ہوئی پھٹکری ملائیں اور دن میں تین بار پاؤں پر لگائیں۔ رات کو گرم پانی میں نمک اور ایک چمچہ سرسوں کا تیل ڈال کر اس پانی میں دس منٹ پاؤں رکھیں۔ جھانوے سے دھو لیں۔ پھٹی ایڑی میں اب دیسی صابن رگڑ کر موزے پہن کر سو جائیں صبح پاؤں دھو لیں۔ ایڑیاں ٹھیک ہو جائیں گی۔

موم اور صابن ملا کر گرم کریں۔ پھٹی ہوئی ایڑیوں پر لگائیں۔ یہ ٹوٹکہ بھی آزمودہ ہے۔

جوتے سے پاؤں پر دھبے پڑ جائیں

گلیسرین میں لیموں کا عرق ملائیں۔ پاؤں کے دھبوں پر مالش کریں۔ بعد میں پاؤں دھو لیں۔ چھ سات دن میں پاؤں ٹھیک ہوں گے۔ چار چمچے بڑے گلیسرین کے اور ایک بڑا لیموں کا رس شیشی میں ملا کر رکھیں۔

بڑا ایک چمچہ ہائیڈروجن پر وکسائیڈ۔ آدھا چمچہ گھریلو امونیا۔ صابن آدھا چمچہ کٹا ہوا لے کر خوب پھینٹ لیں۔ پاؤں کے دھبوں پر لگائیں۔ سینڈل وغیرہ پہننے سے جو دھبے پڑ جاتے ہیں ان پر لگائیں۔ دس منٹ بعد صابن سے پاؤں دھو لیں۔ تین چار دن میں پاؤں صاف ہو جائیں گے۔

مطبوعہ فیروز سنز (پرائیویٹ) لمیٹڈ لاہور۔ باہتمام عبدالسلام پرنٹر اور پبلشر